STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 02749

MAYKHOLIM TSUM GEZUNT

Malky Eisenberger

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

מַאֲכָלִים צום גֶעזונְט

מִיט

אַרִיבֶּער 100 רֶעצֶעפְּטְן

פְּראָדָצִירְט, גֶעשְׁרִיבְּן

און אויסְפְּרוּבִּירְט

פון

מלכה יענטא אייזענבערגער

שנת ה׳תש״נ

הוצאת איינדרוק

נאכמאכן פארבאטן
כל הזכויות שמורות

©
copyright 1990
All rights reserved
By Malky Eisenberger
5114 13th Avenue
Brooklyn, New York 11219
Tel. 718 972 1846
Eindrick Publications
Printed in the United States of America

אִינְהאַלְט

זֵייט

טֵייל א; וִויסֶענְשאַפְט:

פאָרוואָרְט:	
אַרֵיינְפִיר	1
אַ גְרוּנְדְלִיכֶע קוּק	8
פאַרְדֵייעֶן דאָס עֶסְן	16
אִיבֶּערְוואָג	21
וואַסֶער	34
פְּראוֹטִין	38
בְּרוֹיט-שְׁטאָף	42
גֶעוִויקְסְן	54
מִילְך	56
אוֹיל	58
צוּקֶער	61
זאַלְץ	66
גֶעוִוירְצְן	70
גְרִינְצֵייג	79
נִיס	87
שְׁפְּראָצוּנג	92

טֵייל ב; קאָכְן גְרִיז פוּן בְּרוֹיט שְׁטאָף:

בְּרוֹינֶע רֵייז	96
קאָרְן מֶעהְל	100

אינהאַלט

	זייט
האָבער (oatmeal)	102
קאַשע	103
מיליטס (הירזן) (millits)	104

טייל ג; זופּ:

נאַכטמאָל אין אַ טעלער זופּ	106
רויטע לינזן און מיליט זופּ	108
ברוינע רייז מיט גרינע אַרבעס זופּ	110
אַ פיינע זופּ	112
רייז, מיליטס און לינזן זופּ	114
ווייץ מיט רייז זופּ	116
לינזן זופּ	118
גערשטלעך זופּ	120
ווייצלעך מיט לינזן זופּ	122
לינזן מיט רייז זופּ	124

טייל ד; באַקן פון ראַזעווע מעהל (whole wheat flour):

באַקן	126
ברויט	128
פּרעטצל	133
פאַרווע קישקע	136
קנישעס	138
עפּיל קיכעלעך	143

אינהאַלט

זייט

קיכעלעך פון געמישטע מעהל	144
קיכעלעך פון קוקוס-ניס	146
קיכעלעך פון קאָרן און האָבער מעהל	148
עפּיל קיכעלעך	149
קיכעלעך מיט רייז	150
אייער קיכעל	151
פאַנקעס	152
קאָקאָש קיכען פון באָקסער מעהל און	
קיפּעלעך פון באָקסער מעהל	155
געבלעטערטע טייג	158
עפּריקאַט לעקוואַר	160
ניס אָנפילעכטס	160

טייל ה; זויערשטאָף צושפּייז:

חריין	162
טחינה	166
מייערן סאַלאַט	167
נאָך סאַלאַט׳ן	168
זויערע איגערקעס	169

טייל ו; פאַרשידענס:

רייז אָנפילעכטס	171
געפילטע שוועמל	172

אינהאַלט	זייט

גֶעלֶע סְקְוואַש 173
רוֹיטֶע לינְזְן 175
רִבְּיָא 176
אַרְבֶּעס 178
בּוּנְדְלֶעך 180
אַזוּקִי בּוּנְדְלֶעך 183
אֵייז׳עֶס 185

טֵייל ז; לְכָבוֹד שַבָּת וְיוֹ״ט:
בּאַקן חַלוֹת 190
מאָסְט -- טְרוֹיבְּן זאַפט 195
פִּיש און גֶעפִילְטֶע פִּיש 199
עוֹף׳עֶנֶע זוּפּ 203
לאָקְשֶען טֵייג 204
טְשוּלֶענְט, און גֶעקְנֶעטֶענֶע קוּגֶעל 206
רֵייז קוּגֶעל 209
פְלוֹימֶען קאָמְפּאָעֶט 211
עֶפְּרִיקאַט קאָמְפּאָעֶט 212
מֶעלאָנֶע קאָמְפּאָעֶט 213
סִימָנִים לְכָבוֹד רֹאש הַשָנָה 214
אֶתְרוֹג אָן צוּקֶער 217

טֵייל ח; גֶעטְראַנְק--פוּן וואָס:

אינהאַלט	זייט

אויפשטעלן באַרשט 220
מילך פון סעסעמי 223
קאַקיטשאַ טיי 225
מאַנגלען מילך 228
מילך פון סאָי בונדלעך 229

טייל ט; היימישע רפואות:
גרינע קלעי 236
טיי 238

פאָרוואָרט:

מיט ליבּ און דאַנק צו הקב״ה, איז מיין האַרץ פול מיט פרייד, דאָס עס איז מיר באַשערט די זכי׳ צו ענדיגן און אַרויסגעבן אַזאַ בוך, מאַכלים צום געזונט.

אסאַך אַרבייט ליגט אין דעם בוך. אין דעם בוך וועט איהר געפינען אַסאַך רעצעפּטן וואָס ווערן געמאַכט אָן אייער, ווי אויך אָן צוקער. אויך וועט איהר טרעפן באַשריבן פאַרשידענע וויסנשאַפט וועגן עסן וואָס ברענגט געזונטהייט צום מענטש.

דערווייל איז דאָס דער ערשטער בוך פון אַזאַ סאָרט, וואָס איז געשריבן אין אונזער אידישע שפּראַך, וואָס איז מיט אונז שוין פיל הונדערטער יאָהרן.

דער פּלאַן איז אַז מיט דעם הילף פון הקב״ה איז דער בוך גאָר אַן אָנפאַנג. דער פּלאַן איז אָנצופאַנגן מיט אַן „איינדרוק בריוו״ (News Letter), וואָס וועט בעזה״ית זיין

גֶעצִילְט פֿאַר דִי אִידִישֶׁע טאָכְטֶער, וואָס עֶס וֶועט זֵיין בּאַשְׁרִיבְּן אִינְטֶערֶעסאַנְטֶע מֶעטאָדְן פוּן פִירְן אַ וִוירְטְה-שַׁאפְט, וואָס זאָל הֶעלְפְן זִיךְ צוּ הִיטְן דאָס גֶעזוּנְט, אוֹיף אַ גְרִינְגְן אֵיינְגֶעגֶעמֶעמֶענֶעם אוֹפָן פאַר דִי גאַנְצֶע מִשְׁפָּחָה.

צוּ בּאַקוּמֶען דֶעם אֵיינְדְרוּק בְּרִיוו בִּיטֶע שִׁיקְט אַרֵיין אֵייעֶר נאָמֶען אוּן אַדְרֶעס, מִיט צֶעהְן דאָלֶער, צוּ בּאַקוּמֶען דֶער אֵיינְדְרוּק בְּרִיוו אוֹיף אֵיין יָאהְר. דֶער אֵיינְדְרוּק בְּרִיוו וֶועט בעזהי״ת עֶרשֵׁיינֶען 5 מאָהל אַ יאהְר.

מלכה יענטא אייזענבערגער

<u>**אַרֵיינְפִיר:**</u>

וואָס האָט מִיךְ גֶעבְּרֶענְגְט צו שְׁרֵייבְּן דֶעם בּוּךְ? אִיךְ האָבּ צוגֶעקוּקט וְוִיפִיל מֶענְטְשֶׁען לֵיידְן פוּן פַארְשִׁידֶענֶע שְׁוואַכְקֵייטְן, וואָס מֶענְטְשֶׁען מאַכְן מִיט, מִיט פְּרוּבְּלֶעמֶען פוּן קִינְדֶער. וואָס מֶענְטְשֶׁען לֵיידְן אַלְס רֶעזוּלְטאַט פוּן נִישְׁט וויסְן, וִוי אַזוֹי מֶען קֶען זִיךְ פַארְגְרִינְגֶערְן, מִיט וִויסְן, וֶוען אִין וִוי אַזוֹי, זִיךְ צו בַּאנוּצְן, מִיט אַלְטֶע, הֵיימִישֶׁע מִיטְלֶען, וָואס מִיט דִי אַלְגֶעמֵיינֶע מֶעדִיצִינִישֶׁע מֶעטאָדְן וֶוערְט דֶער פְּרוּבְּלֶעם נִישְׁט גֶעלֶעזְט.

דֶער צִיל פוּן דֶעם בּוּךְ אִיז; צו גֶעבְּן צו פַארְשְׁטֵיין, אִין וֵוייזְן וִוי אַזוֹי, מֶען קֶען זִיךְ אוֹיסְלֶערְנֶען, צו נוּצְן אִין הַנָאָה הָאבְּן פוּן פַארְשִׁידֶענֶע, עֶסְן׳ס און טְרִינְקֶען, וָואס זֶענֶען אֵיינְגֶענֶעם אִין לֵייכְט צו פַארְדֵייעֶן, וואָס קֶענֶען אָפְּטְמאָל הֶעלְפְן און זֵיין אַ רְפוּאָה, אֵיידֶער מֶען פְּרוּבִּירְט רפואות, וואָס קֶען זֵיין שֶׁעדְלִיךְ פַאר אֵיין זאַךְ, בְּשַׁעַת עֶס הֶעלְפְט פַאר אַצְוֵוייטֶע זאַךְ.

דִי וֶועלְט קַשְׁיָא וָואס מֶענְטְשֶׁען הָאבְּן אִיז פַאַרְוָואס, ווען אַ מֶענְטְשׁ פִילְט זִיךְ נִישְׁט גוּט חַס וְשָׁלוֹם, גֵייט מֶען צוּם דָאקְטֶער, דֶער דָאקְטֶער שְׁרֵייבְּט אַ רֶעצֶעפְּט, דַאן גֵייט מֶען צוּם אַפְּטֵייק [druggist], וואָס פַארְקוֹיפְט דֶעם מֶעדִיצִין, וואָס דֶער דָאקְטֶער הָאט פַארְשְׁרִיבְּן. פַאַרְוואָס פְּרוּבִירְט נִישְׁט דֶער דאָקְטֶער קוֹדֶם צוּ הֵיילְן מִיט הֵיימִישֶׁע מִיטְלֶען, צוּ גֶעבְּן אַ גוּטֶע דִייֶעט, אָדֶער הֵייסְן טְרִינְקֶען אֵיינֶע אָדֶער מֶערֶער פוּן דִי פַארְשִׁידֶענֶע טֵייעֶן וואָס אִיז בַּאוואוּסְט צוּ הֶעלְפְן צוּם גֶעזוּנְט.

דֶער טַעַם דֶערְפוּן אִיז, דֶער הֵיילִיגֶער רַמְבַּ״ם זצ״ל שְׁרֵייבְּט, „אַ מֶענְטְשׁ וואָס אִיז הוּנְגֶערִיג, אִיז אַ חוֹלֶה. נאָר צוּ דֶעם קְרֶענְק וֵוייסְט יֶעדֶער דִי רְפוּאָה, אַז עֶר וֶועט עֶסְן וֶועט עֶר זאַט וֶוערְן״. אַזוֹי ווִי אַ מֶענְטְשׁ וֶועט נִישְׁט גֵיין צוּ אַ דאָקְטֶער, בֶּעטְן אַ רְפוּאָה, וֶוען עֶר אִיז הִינְגֶערִיג, וֵוייל דִי רְפוּאָה צוּ דֶעם אִיז זֵייעֶר פַארְשְׁטֶענְדְלִיךְ, אַזוֹי אוֹיךְ, דִי אַלֶע דִייֶעטְן, אוּן הֵיימִישֶׁע

מיטלען, דאַרפֿן זײַן פֿאַרשטענדליך און װיסענד צו אַ יעדן. אַ דאָקטער׳ס אױפֿגאַבע איז צו הײלן ערינסטע קראַנקע, װאָס פֿאַר זײ העלפֿט נישט קײן הײמישע מיטלען.

צו װערן אַ דאָקטער, גײט מען זײער אַסאַך אַדורך, מען דאַרף שטודירן אַסאַך יאָרן, אַדורך גײן פֿאַרשידענע שװערע עקזאַמען. דאַן דאַרף מען אַרבעטן אַ צײַט אין אַ שפּיטאָל. ביז מען װערט אַ דאָקטער, האָט מען אַרײַנגעלײגט זײער אַסאַך כּח אין צײַט.

צו װערן אַן אַפּטײקער דאַרף מען אױך אַ פּאָר יאָהר שטודירן, ביז מען באַקומט אַן ערלױבעניש אַרױסצוגעבן די אױסגעאַרבײטע מעדיקאַמענטן, װאָס דער דאָקטער האָט פֿאַרשריבן, אַז דער פּאַציענט זאָל אײַננעמען, צו װערן געזונט.

מעדיצינען װערן פּראָדאַצירט אין ספּעציעלע מעדיצין פֿאַבריקן, װאָס גיבן אױס זײער אַסאַך געלט און צײַט, װי אַסאַך סײענטיסטן און כעמיסטן לײגן אַרײַן אַסאַך כּח און

צַייט. דאָס אַלֶעס וֶוערְט שְטודִירְט בִּיז עֶס וֶוערְט אויסְגֶעטְראָפְן, דִי בֶּעסְטֶע מֶעדִיצִינֶען פאַר דִי בְּרֵייטֶע וֶועלְט. דִי אַלֶע כּוחות, וואָס דאָקְטוּרִים, אַפְּטֵייקֶער, כֶעמִיסְטְן, לֵייגְן אַרֵיין, זֶענֶען כְּדֵי צו הֶעלְפְן, פאַר קְראַנְקֶע, וואָס קֶענֶען זיך אַלֵיין נִישְט הֶעלְפְן. אַמאָל האָב אִיך גֶעפְרֶעגְט אַ אִידִישְן דאָקְטֶער פאַרְוואָס דִי דאָקְטוּרִים פְּרוּבִּירְן נִישְט צו הֵיילְן מִיט נאַטִירְלִיכֶע רְפוּאות? עֶר האָט מִיר גֶעזאָגְט און דֶערְבֵּיי גֶעגֶעבְן צו פאַרְשְטֵיין, אַז צו נוּצְן נאַטִירְלִיכֶע רְפוּאות, דאַרְף מֶען נִישְט קֵיין דאָקְטֶער, דאָס קֶען מֶען אַלֵיין פְּרוּבִּירְן. און וֶוען דאָס הֶעלְפְט נִישְט חַס וְשָׁלוֹם, דֶעמאָלְס דאַרְף מֶען גֵיין צו אַ דאָקְטֶער. בְּמֵילָא וֶוען אֵיינֶער קוּמְט צו א דאָקְטֶער, טוּט דֶער דאָקְטֶער דאָס באַטְראַכְטְן, אַז דֶער מֶענְטְש האָט שׁוין פְּרוּבִּירְט אִין דֶער הֵיים, וואָס עֶר האָט גֶעקֶענְט, און דֶער דאָקְטֶער גֵייט תֵּיכֶף צו זַיין וֶועג פון מֶעדִיצִין.

דֶער סֵפֶר חֲרֵדִים בְּרֶענְגְט אַ מַעֲשֶׂה. אַ גְרוֹיסֶער שַׂר פוּן אַ מֶלֶךְ, אִיז גֶעגאַנְגֶען פאַנְגֶען חַיוֹת אִין וואַלְד, און עֶר אִיז

נאָכְגֶעלאָפְן צו פאַנְגֶען אַ פוקְס. דֶער פוקְס האָט אִים אַ קְלֵיינֶע בִּיס גֶעגֶעבְּן. אָנְפאַנְג האָט דֶער שַׂר, נִישְׁט גֶעפִילְט קֵיין וֵוייטאָג. דֶעם צְווֵייטְן טאָג, האָט דֶער פוּס אָנְגֶעהויבְּן צו וֶוערְן גֶעשְׁוואָלְן. דֶעם דְרִיטְן טאָג אִיז דֶער גאַנְצֶער פוּס שוין גֶעוֶוען גֶעשְׁוואָלְן, דאָס אִיז גְרויסֶע יִסורִים. דִי קֶענִיגְלִיכֶע דאָקְטוירִים, האָבְּן פאַרְשְׁרִיבְּן פאַרְשִׁידֶענֶע זֵייעֶר טֵייעֶרֶע מֶעדִיצִינֶען, זֵיי האָבְּן גאָרְנִישְׁט גֶעשְׁפאָרְט קֵיין גֶעלְט, צו הֵיילְן דֶעם שַׂר. עֶס האָט אָבֶער גאָרְנִישְׁט גֶעהאָלְפְן, און זֵיי האָבְּן שוין גֶעווּסְט, און זִיךְ צוגֶעגְרֵייט, אַז דֶער שַׂר וֶועט שְׁטאַרְבְּן. דאָס גאַנְצֶע הויזְגֶעזונְט, האָט גֶעוֵוייְנְט. מִיט אֵיינְמאָל קומט אַרֵיין, אֵיינֶע פון דִי באַדִינֶער, צו בְּרֶענְגֶען אַ גֶעשאַנְק פאַר דֶעם שַׂר, ווִי גֶעוֶוענְטְלֶעךְ, און עֶר זֶעט, דִי גְרויסֶע צָרָה וואָס הֶערְשְׁט אִין שְׁטוּבּ. עֶר זֶעט דאָס דֶער האַר אִיז אַזוֹי קְרַאנְק. עֶר פְרֶעגְט זֵיי, וואָס אִיז דאָ פְלוצְלִינְג גֶעשֶׁען מִיט מֵיין האַר? מִיט דְרֵיי טֶעג צורִיק האָב אִיךְ אִים גֶעזֶען, און עֶר אִיז גֶעוֶוען, פְרִישׁ און גֶעזונְט. האָבְּן דִי שְׁטוּבּ מֶענְטְשֶׁען גֶעזאָגְט פאַר׳ן באַדִינֶער,

אַ קְלֵיינֶע בִּיס פון אַ פוקס האָט גֶעבְּרֶענְגְט דֶעם דאָזיגְן טויט. האָט דֶער באַדינֶער זיך אָנְגֶערופן „איר זאָלְט נִישְׁט מוֹרָא האָבְּן, מִיט דֶעם הילְף פון הקב״ה, וֶועל איך אים אויסְהֵיילְן״. דֶער באַדינֶער איז שְׁנֶעל גֶעגאַנְגְן צום פֶעלְד, עֶר האָט צוזאַמֶען גֶעקְלִיבְּן גְרָאזְן, וואָס עֶר האָט גֶעוואוּסְט זֵייעֶר אינְהאַלְט. עֶר איז גֶעלאָפְן, און גֶעבְּרֶענְגְט די גְרָאזְן, צום האַר׳ס הויז, עֶר האָט צוגֶעגְרֵייט די גְרָאזְן, און אַרויפְגֶעלֵייגְט אויף דֶעם פוס פון זֵיין האַר, צְוֵויי דְרֵיי מאָל, און באַלְד האָט זיך דֶער פוס אָנְגֶעפאַנְגֶען צו הֵיילְן. דֶעם דְרִיטְן טאָג איז דֶער שַׂר גֶעוֶוען אונְגאַנְצְן אויסְגֶעהֵיילְט, און עֶר איז שׁוֹין גֶעגאַנְגְן אויף זַיינֶע פוס. די דאָקְטוֹרים זֶענֶען עֶנְשְׁטוֹינְט גֶעוואָרְן, און זֵיי האָבְּן גֶעלוֹיבְּט הקב״ה, וואָס האָט בַּאַשאַפְן פאַרְשִׁידֶענֶע סְגוּלוֹת און די גְרָאזְן. פון די מַעֲשֶׂה קֶען מֶען זֶען, אַז אַסאַך מאָל, קֶענֶען פְּשׁוּט׳ע הֵיימִישֶׁע מִיטְלֶען, מֶער הֶעלְפְן, ווִי די פאָרְגֶעשְׁרִיטֶענֶע, שאַרְפֶע מֶעדִיצִינֶען.

דֶער בּוּךְ וֶועט בְּדֶרֶךְ כְּלָל, גֶעבְּן צו

פאַרְשְׁטֵיין פאַר דֶעם לֵיינֶער;

די וִויסְנשאַפט פון אַכְטונְג גֶעבְן אויפְן גֶעזונְט.

וִוי אַזוי צו צוגְרֵייטְן גֶעזונְטֶע מַאכָלִים וואָס זאָל זֵיין באַ׳טַעַם׳ט צו עֶסְן. דאָס מֵיינְט, וִוי אַזוי צוזאַמֶען שְׁטֶעלְן, קאָכְן און באַקְן, פאַרְשִׁידֶענֶע אִינְטֶערֶעסאַנְטֶע רֶעצֶעפְּטְן [recipes].

אַ בִּיסְל וִויסְנשאַפט פון נוצְן, פאַרְשִׁידֶענֶע טֵייעֶן.

פאַרְשִׁידֶענֶע אַמאָלִיגֶע מֶעטאָדְן פון פִירְן אַ וִוירְטְה-שאַפְט.

אַ גְרִינְדְלִיכֶע קוּק:

בָּרוּךְ הַשֵׁם. אַזאַ שֵׁיינֶע גְרוֹיסֶע וֶועלְט. מִיר לֶעבְּן הֵיינְט אִין אַ צַייט ווִי אַלֶעס זֶעט אוֹיס אַזוֹי גְרוֹיס אוּן אַזוֹי פִּיל. אַסאַךְ מאָל ווֵייסְט מעֶן נִישְׁט צוּ וואָס זִיךְ עֶרְשְׁט צוּצוּכאַפְּן. מִיר הָאבְּן ב״ה אַן אוֹיסְוֵוייל פוּן פאַרשִׁידֶענֶע עֶסְן׳ס, אוּן אַלֶעס קֶען מֶען בּאַקוּמְן כָּשֵׁר, גְלאַט כָּשֵׁר אוּן כָּשֵׁר לְמְהַדְרִין מִן הַמְהַדְרִין.

אַלעֶס כִּמְעַט וֶוערְט גֶעמאַכְט אִין גְרוֹיסֶע פאַבְּרִיקְן, גְרוֹיסֶע פֶעלְדֶער, אוּן גְרוֹיסֶע מִילְךְ פאַרְעמְס. אַלֶעס וֶוערְט צוּגֶעגְרֵייט עֶס זאָל גוּט שְׁמֶעקְן אוּן אוֹיפְוֶועקְן דֶעם אַפֶּעטוּט פוּן מֶענְטְשׁ, וֶוען עֶר זֶעט דִי גְלֶענְצֶענְדֶע פֶענְסְטֶער וואָס אִיז אָנְוֶועזְנְד אִין דִי גאַסְן, וֶוער עֶס גֵייט אַדוּרְךְ דִי גֶעשֶׁעפְטְן. צְוִוישְׁן דִי אַלֶע מַאֲכָלִים וואָס וֶוערְט הֵיינְט פאַרְקוֹיפְט, אִיז דאָ אַסאַךְ פְּראָדאָקְטְן, וואָס וֶוערְן זֵייעֶר קוּנְצְלִיךְ גֶעמאַכְט, מ׳דאַרְף אַרֵיין לֵייגְן פאַרשִׁידֶענֶע אַרְטִיקְלֶען, אַז דאָס עֶסְן זאָל זַיין בּאַ׳טַעַם׳טֶער, אוֹיסְזֶען שֶׁענֶער, אוּן

האַלטְן לֶענְגֶער. עֶס קֶען זַיין אִין עֶסְן אַרַיינְגֶעמִישְׁט כֶעמִישֶׁע מאַטְרִיאַל, וואָס אִיז שֶׁעדְלִיךְ פאַר אַ מֶענְטְשׁ צוּ עֶסְן.

וֶוען אַ מֶענְטְשׁ קוֹיפְּט אַ פאַרְטִיג מַאֲכָל אִיז עֶר קֵיין מאָל נִישְׁט זִיכֶער, וִוי אַזוֹי מֶען האָט דאָס מַאֲכָל גֶעמאַכְט, און וואָס דֶער פְּראָדאָצִירֶער האָט אִין דֶעם אַרַיין גֶעלֵייגְט. עֶס אִיז זֵייעֶר מֶעגְלִיךְ אַז פאַרשִׁידֶענֶע מַאֲכָלִים וואָס מִיר עֶסְן הַיינְט אִיז שֶׁעדְלִיךְ צום גֶעזוּנְט.

וואָס דאַרפְן מִיר טוּהְן דֶערצוּ?

אֵיין זאַךְ וואָס מִיר קֶענֶען טוּהְן דֶערְצוּ אִיז, פְּרוּבִירְן צוּ קאָכְן, בּאַקְן און צוּגְרֵייטְן, וואָס מֶען קֶען בֵּיי זִיךְ אִינְדֶערְהֵיים. האָפֶענְטְלִיךְ וֶועסְטוּ דִיךְ קֶענֶען אוֹיסְלֶערְנֶען פוּן דֶעם בּוּךְ „מַאֲכָלִים צום גֶעזוּנְט" וִוי אַזוֹי אָנְצוּגְרֵייטְן, און וואָס מֶען דאַרְף עֶסְן עֶס זאָל זַיין צום גֶעזוּנְט.

עֶס אִיז הַיינְט דאָ אַ דֶערְוֶועקוּנְג, אַז דִי מַאֲכָלִים וואָס אַסאַךְ לֵייט זֶענֶען צוּגֶעוואוֹנְט צוּ עֶסְן, אִיז נִישְׁט דאָס בֶּעסְטֶע צום גֶעזוּנְט.

ס׳אִיז לֵיידֶער דאָ אַסאַך מֶענְטְשֶׁען וואָס לֵיידְן אויף פאַרְשִׁידֶענֶע שְׁוואַכְקֵייטְן אַלְס רֶעזולְטאַט פון נִישְׁט רִיכְטִיג עֶסְן.

„אַ מֶענְטְשׁ דאַרְף עֶסְן און טְרִינְקֶען״ דאָס וֵוייסְט יֶעדֶער.
אָבֶער אַז דאָס עֶסְן און טְרִינְקֶען דאַרְף זֵיין צוגֶעפּאַסְט צום מֶענְטְשׁ, דאָס עֶסְן זאָל גֶעבְּן כֹּחַ און גֶעזונְט, מַאֲכָלִים וואָס זאָלְן זִיךְ גוט פאַרְדֵייעֶן אִין מאָגְן, אַז וֶוען דאָס עֶסְן קומְט צו דִי בְּלוטְן, זאָל עֶס זֵיין רֵיין, דאָס דאַרְף מֶען פאַרְשְׁטֵיין.

אַז אַלֶעס קְלאַפְּט, דאָס בְּלוט אִיז רֵיין און דֶער מֶענְטְשׁ גִיבְּט אַרויס דאָס שְׁמוץ פון קֶערְפֶּער, פִּילְט זִיךְ דֶער מֶענְטְשׁ פְּרִישׁ און גֶעזונְט, און גְרֵייט צו טוהְן לוֹיט זֵיין שֵׂכֶל פִּירְט אִים.

דֶער הֵיילִיגֶער רַמְבַּ״ם זאָגְט „וֶוער עֶס האָט אַ גֶעזונְטְן קֶערְפֶּער קֶען בֶּעסֶער דִינֶען דֶעם בּאַשֶׁעפֶער״. יֶעדֶער אִיד וִויל זֵיין גֶעזונְט. וֶועלְן אַלֵיין אִיז נִישְׁט גֶענוּג. דִי וֶועלְט

וֶוערְט אָנְגֶערוּפְן „עוֹלָם הָעַשׂי״, אַ וֶועלְט וואָס מֶען דאַרְף טוּהְן. דֶער מֶענְטְשׁ, דֶער אִיד מוּז זִיךְ פאַרְלאָזְן אוֹיף דֶעם הֵיילִיגְן באַשֶׁעפֶער, אָבֶער עֶר דאַרְף אוֹיךְ טוּהְן וואָס מֶען פאַרלאַנְגְט פוּן אִים אַלְס אִיד, אַלְס מֶענְטְשׁ.

אַ מֶענְטְשׁ דאַרְף עֶסְן אוּן טְרִינְקֶען. אַ מֶענְטְשׁ קֶען נִישְׁט אוֹיסְהאַלְטְן מֶער ווִי אַ פאָר טֶעג אָן טְרִינְקֶען, אוּן מֶער ווִי אַ פאָר וואָכְן אָן עֶסְן. אָבֶער אַ מֶענְטְשׁ קֶען לֶעבְן יאָהְרֶען אוּן נִישְׁט עֶסְן דִי רִיכְטִיגֶע שְׁפֵּייז. פוּן ווִי ווֵייסְט אַ מֶענְטְשׁ וואָס ס'אִיז גוּט צוּ עֶסְן, אוּן וואָס עֶר זאָל נִישְׁט עֶסְן?

אֵיין זאַךְ וואָס אַ אִיד קֶען טוּהְן דֶערצוּ אִיז, עֶר זאָל בֶּעטְן דֶעם הֵיילִיגְן באַשֶׁעפֶער, אַז עֶר זאָל ווִיסְן פוּן זֵיין שֵׂכֶל, וואָס עֶס אִיז גֶעזוּנְט צוּ עֶסְן.

בִּכְלַל אִיז דִי גֶעוואוֹנְהֵייט אִין אַמֶערִיקֶע, אַז מֶען נוּצְט נִישְׁט דֶעם שֵׂכֶל, ווֶען מֶען קֶען זִיךְ באַגֵיין אַנְדֶערְשְׁט. אַ מֶענְטְשׁ קֶען

טְרַאכְטְן שְׁנֶעל, און וֶוען עֶר וויל קֶען עֶר טְרַאכְטְן שְׁטַאט. אַ מֶענְטְשׁ קֶען אָפְּט מאָל האָבְּן 50,000 מַחֲשָׁבוֹת אִין אֵיין טאָג, און וֶוען אַ מֶענְטְשׁ וויל קֶען עֶר טְרַאכְטְן דִי זֶעלְבֶּע זאַך 50,000 מאָל. דִי זאַך קֶען מֶען זִיך אָפְּלֶערְנֶען פון דִי מַעֲשֶׂה ווִי אַ אִיד האָט זִיך בַּארוּמְט פאַר דֶעם צַדִיק הר״ר הֶערשֶׁעלֶע דְזְשׁוּיבֶער זצ״ל זי״ע ועכ״י, אַז עֶר קֶען טְרַאכְטְן הוּנְדֶערְט רַעיוֹנוֹת אִין אֵיין טָאג. האָט דֶער צַדִיק גֶעעֶנְטְפֶערְט „דִי טְרַאכְסְט הוּנְדֶערְט רַעיוֹנוֹת אִין אֵיין טָאג, און אִיך טְרַאכְט, אִין אֵיין רַעיוֹן, הוּנְדֶערְט טֶעג״.

וֶוען עֶס פאַלְט אֵיין פאַר אַ מֶענְטְשׁ אַ גוּטֶע גֶעדאַנְק, וואָס קֶען אִים פאַרלֵייכְטֶערְן אָדֶער פאַרְבֶּעסֶער׳ן זֵיין דֵייעֶט אָדֶער זֵיין גֶעזוּנְט צוּשְׁטאַנְד, זאָל עֶר נִישְׁט לאָזְן דֶעם גֶעדאַנְק פאַרְלוּירֶען גֵיין, נאָר עֶר זאָל אִין דֶעם גֶעדאַנְק, אַרֵיינְטְרַאכְטְן און אִיבֶּער חַזֶר׳ן, בִּיז מֶען זאָל דֶעם גֶעדאַנְק גוּט פאַרְשְׁטֵיין, כְּדֵי מֶען זאָל דאָס קֶענֶען אוּיסְפִירְן און אוּיסְנוּצְן אוּיפ׳ן בֶּעסְטְן אוֹפֶן.

מֶען קֶען זיך לֶערְנֶען פון קינְדֶער, גוט צו טְראַכְטְן. עֶס טְרֶעפְט זיך אַסאַך, דאָס אַ קינְד וֶועט זאָגְן פאַר די לֶערֶערְן, איך האָב פאַרְגֶעסְן צו בְּרֶענְגֶען אַ בּוּך אָדֶער אַ פֶּעדֶער. דאָס זֶעלְבֶּע קינְד, וֶועט נִישְׁט פאַרְגֶעסְן צו בְּרֶענְגֶען, גֶעלְט אָדֶער אַ אונטֶערְגֶעשְׁרִיבְּן צֶעטִיל, וואָס מֶען דאַרְף האָבְּן צו קֶענֶען פאָרֶען אויף אַ אויס-פלוג. פאַרְוואָס איז דאָס אַזוֹי? וֵוייל דאָס קינְד חַזְר׳ט זיך אַיין, און טְראַכְט זֵייעֶר אַסאַך מאָל, ״אַז איך וִויל פָּאָרֶען, מוז איך בְּרֶענְגֶען גֶעלְט, און דאָס אונְטֶערְגֶעשְׁרִיבְּן צֶעטִיל, פאַר די לֶערֶערְן, וֶוען נִישְׁט וֶועל איך נִישְׁט קֶענֶען פאָרֶען״.

וֶוען אֵיינֶער פאַרְגֶעסְט עֶפֶּעס צו טוּהְן, איז דאָס וֵוייל מֶען האָט נִישְׁט גֶענוּג צוגֶעגְרֵייט דֶעם מֹחַ, צו דֶערְמאַנֶען, וֶוען די צֵייט וֶועט קוּמֶען. לְמָשָׁל, וֶוען אֵיינֶער וִויל אויפְשְׁטֵיין צוּפְרִי, 6 אַזֵייגֶער, דאַרְף מֶען טְראַכְטְן, וֶוען מֶען לֵייגְט זיך שְׁלאָפְן, ״רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם הֶעלְף מִיר, איך זאָל קֶענֶען אויפְשְׁטֵיין

גֶעזונְטֶערְהֵייט מאָרְגְן צופְרִי 6 אַזֵייגֶער״. מֶען דאַרְף עֶס אִיבֶּערְטְראַכְטְן אַ פּאָר מאָל, און צופְרִי, בְּעֶזְרַת הַשֵּׁם, אַ פּאָר מִינוּט פאַר זֶעקְס אַזֵייגֶער, וֶועט די מַחֲשָׁבָה דֶערְמאַנֶען, ״יֶעצְט אִיז זֶעקְס אַזֵייגֶער״. אויפְשְׁטֵיין וֶועט מֶען נאָר אויבּ מֶען וויל גֶענוּג שְׁטאַרְק.

עֶס אִיז דָא אַ חוב, פון צוגְרֵייטְן דאָס לֶעבְּנ׳ס ווִיכְטִיגְקֵייט, דאָס עֶסְן.

צוגְרֵייטְן מַאֲכָלִים וואָס זאָלְן זַיין צום גֶעזונְט און עֶס זָאל זַיין מִיט אַ גוטְן טַעַם, און שְׁמֶעקְן גוט, אִיז אַ ווִיכְטִיגֶע קֶענְטֶענִיס. וֶוער עֶס אִיז אִינְטֶערֶעסִירְט זִיךְ אויסְצולֶערְנֶען גוט צו קאָכְן, דֶער וֶועט בעהשי״ת מַצְלִיחַ זַיין, עֶס וֶוענְט זִיךְ ווִיפִיל צֵייט און מֹחַ, מֶען וויל אַרֵיינְלֵייגְן צום אָנְגְרֵייטְן דאָס עֶסְן.

דֶער מֶענְטְש אִיז אַ קאָמְפְּלִיצִירְטֶע מַאקאַנִיזְם. וֶוען הקב״ה הֶעלְפְט אַ מֶענְטְש אִיז גֶעזונְט, קְלאַפְּט אַלֶעס ווִי אַ זֵייגֶער, יֶעדֶעס עֵבֶר פון מֶענְטְש טוט זַיין אויפְגאַבֶּע. אָבֶער דֶער מֶענְטְש דאַרְף זֶען צו פְלֶעגְן

דֶעם קֶערְפֶּער, אויפְן ריכְטיגְן וֶועג. בֶּעטְן הקב״ה, זאָל אים אַרֵיינְגֶעבְן אין שֵׂכֶל צו ווִיסְן וואָס צו עֶסֶן.

עֶס אִיז דאָ אַסאַך דֵעות, וואָס עֶס אִיז יאָ גֶעזונְט צו עֶסְן און וואָס עֶס אִיז נִישְׁט גֶעזונְט צו עֶסְן, און דאָס לֶעצְטֶע וואָרְט בְּלֵייבְּט בֵּיים מֶענְטְשׁ. מֶען מוז זיך אַלֵיין פֶּעסְט שְׁטֶעלְן, וואָס עֶס אִיז יאָ גוט צו עֶסְן, פאַר זֵיין גֶעזונְט, און וֶועלְכֶע עֶסְן׳ס מאַכְן דֶעם מֶענְטְשׁ מִיד נאָכְן עֶסְן. מִיר לֶעבְן אִין אַ צֵייט, וואָס עֶס אִיז דאָ ב״ה, אַ גרויסֶער אויסְוַוייל פון פאַרְשִׁידֶענֶע מַאֲכָלִים. מֶען דאַרְף נאָר אויסְוַוייְלְן דאָס גוטֶע. הקב״ה זאָל טאַקֶע הֶעלְפְן און אונְז גֶעבְן אִין שֵׂכֶל ווִי אויסְצונוצְן די שֶׁפַע צום גֶעזונְט.

פאַרְדֵייעֶן עֶסְן:

וֶוען אַ מֶענְטְש ווִיל עֶסְן עֶפֶּעס אַ נֵייעֶ מַאֲכָל, וואָס מֶען האָט נאָךְ קֵיינְמאָל נִישְׁט גֶעגֶעסְן, אִיז גוּט מעֶן זאָל צוּם עֶרְשְׁט זֶען צוּ עֶס שְׁמֶעקְט אִים. עֶס אִיז גוּט צוּגֶעבְּן אַ שְׁמֶעק דאָס מַאֲכָל, אוּן אַז עֶס שְׁמֶעקְט אֵיינְגֶענֶעם, זאָל מֶען דאָס פאַרְזִיכְן. וֵוייל גֶעוֵויינְטְלִיךְ האָט מֶען מֶער הֲנָאָה פוּן עֶסְן וֶוען עֶס שְׁמֶעקְט גוּט פאַר דֶעם מֶענְטְשׁ, אוּן דֶעמאָלְס פאַרְדֵייעֶט זִיךְ דאָס עֶסְן בֶּעסֶער, וֵוייל וֶוען דֶער מֶענְטְשׁ אִיז רוּאִיג אוּן צוּפְרִידְן, אִיז דֶער מאָגְן רוּאִיג, אוּן רוּאִיגֶערְהֵייט אַרְבֵּייט בֶּעסֶער דֶער מאָגְן.

אַפִילוּ עֶסְן שְׁמֶעקְט נִישְׁט אֵיינְגֶענֶעם קֶען מֶען דאָס אוֹיךְ פאַרְזוּכְן, וֵוייל מֶען קֶען הֲנָאָה האָבְּן פוּן עֶסְן אַפִילוּ מֶען האָט נִישְׁט הֲנָאָה פוּנְם שְׁמֶעק.

וֶוען אַ מֶענְטְשׁ ווִיל זִיךְ צוּגֶעוואוֹנֶען צוּ אַ נֵיי עֶסְן, זאָל מֶען עֶס טוּהן לאַנְגְזאַם, כְּדֵי צוּ קֶענֶען זֶען ווִי אַזוֹי דאָס נֵייעֶ עֶסְן

פאַרְדֵייעֶט זיך. אויך וֶועט מֶען זיך בֶּעסֶער און גְרִינְגֶער קֶענֶען צוגֶעוואוֹנֶען צו דֶעם נֵייעֶם טַעַם פון מַאֲכָל.

עֶס זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶען וואָס קֶענֶען נִישְט פאַרְטְראָגְן פאַרְשִידֶענֶע עֶסְן'ס. אַסאַך מאָל וֶוערְט דֶער פְּראָבְלֶעם גֶעלֶעזְט וֶוען מֶען עֶסְט דאָס מַאֲכָל אַלֵיין, און נִישְט צוזאַמֶען מִיט אַנְדֶערֶע עֶסְן'ס. צום בֵּיישְפִּיל, מֶעלאָנֶע פאַרְדֵייעֶט זיך זֵייעֶר שְנֶעל, וֶוען דֶער מאָגְן איז לֵיידִיג. אָבֶער טאָמֶער עֶסְט מֶען מֶעלאָנֶע אויף אַ פולְן מאָגְן, נאָכְדֶעם וואָס מֶען האָט גֶעגֶעסְן, מַאֲכָלים וואָס עֶס גֶעדויעֶרְט לאַנְג צו פאַרְדֵייעֶן, וִוי צום בֵּיישְפִּיל פִּיש, פְלֵייש, אָדֶער בְּרויט, דֶעמאָלְס דאַרְף דִי מֶעלאָנֶע וואַרְטְן, בִּיז עֶס קֶען וֶוערְן פאַרדֵייעֶט. דֶערְוֵוייל ווערְט דִי מֶעלאָנֶע פאַרְדאָרְבְּן אִין קֶערְפֶּער, און דאָס בְּרֶענְגְט אַז דֶער מֶענְטְש זאָל האָבְּן גֶעז אָדֶער קְרֶעמְפְּן. אָבֶער וֶוען דֶער זֶעלְבֶּער מֶענְטְש עֶסְט מֶעלאָנֶע, נִישְט אויף אַ פולְן מאָגְן, דֶעמאָלְס פאַרְדֵייעֶט מֶען גוט דִי מֶעלאָנֶע און עֶס בְּרֶענְגְט צו פאַר דֶעם מֶענְטְש, פְּרִישֶע קְרֶעפְטְן.

עֶס זֶענֶען פאַרהאַן מֶענְטְשֶׁען וואָס באַקומֶען „לופְט (גֶעז) אין קֶערְפֶּער, וואָס דאָס קֶען בְּרֶענְגֶן ח״ו קאָפּ וֶוייטאָג, אָדֶער אַנְדֶערֶע וֶוייטאָג, מֶען וֶוערְט מִיד און פויל, אָדֶער אַנְדֶערֶע אומְבאַקְוֶועמְלִיכְקֵייטְן״, וֶוען זֵיי עֶסְן די מַאֲכָלים וואָס פְּראָדאָצִירְן גֶעז, אַ טֵייל עֶסְן וואָס קֶען בְּרֶענְגֶן גֶעז זֶענֶען;

קאַרְטאָפְל (potatoes).

אָראַנְשֶׁען (oranges),

אויך זאַפְט פון אָראַנְשֶׁען (orange juice).

גְרֶעיפְּ-פְּרוּכְט (grape-fruit).

באַנאַנֶעס (Bananas).

טאָמאֵטְן (tomatoes),

און טאָמאֵטְן זאַפְט (tomato juice).

גְרִינֶע עֶפִּיל, אַסאַך מאָל וֶוען אַ רוֹיטֶע עֶפִּיל פאַרְשאַפְט פאַר אַ מֶענְטְשׁ גֶעז אָדֶער אומְבאַקְוֶועמְלִיכְקֵייט, וֶועט מֶען אָבֶער אַ הֶעלְפְט פון אַ רוֹיטֶע עֶפִּיל יאָ קֶענֶען גוט פאַרְדֵייעֶן.

עֶס איז זֵייעֶר וִויכְטִיג צו וִויסְן דאָס פְּרוּכְט

און גְרינְצֵייג, זאָל מֶען נאָר עֶסְן וֶוען זֵיי זֶענֶען גוט רֵייף, וֵוייל אומְגֶעצֵייטִיגְטֶע גֶעוואוקְסְן זֶענֶען זֵייעֶר שְׁוֶוער צו פאַרְדֵייעֶן, און עֶס קֶען אַמאָל זֵיין זֵייעֶר שֶׁעדְלִיךְ פאַר אַ מֶענְטְשׁ. אִיבֶּערְהוֹיבְּט בּאַנאַנֶעס.

עֶס זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס קֶענֶען נִישְׁט פאַרטְראָגְן שׁאָלֶעכְטְס, פוּן פְּרוּכְט אָדֶער גְרִינְצֵייג.

אַז מֶען עֶסְט פְּרוּכְט מִיט גְרִינְצֵייג צוזאַמֶען, אִיז דאָס שְׁוֶוער צו פאַרְדֵייעֶן. און עֶס קֶען פְּראָדאָצִירְן גֶעז.

עֶס זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶׁען, וואָס וֶוערְן זֵייעֶר מִיד, נאָכְדֶעם וואָס זֵיי טְרִינְקֶען מִילְךְ, וֵוייל זֵיי טוּעֶן עֶס שְׁוֶוער פאַרְדֵייעֶן, און דאָס מאַכְט זֵיי גֶעז אִין קֶערְפֶּער. (זֶע קַפִּיטְל פוּן מִילְכִיגְס. זֵייט 56) אוֹיךְ אִיז דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס פאַרְדֵייעֶן שְׁוֶוער קֶעז און אַנְדֶערֶע מִילְכִיגֶע פְּראָדאָקְטְן.

עֶס זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶׁען, וואָס פאַרְדֵייעֶן

שְׁוֶוער, וְוען זַיי עֶסְן צוזאַמֶען פִּיש מִיט בְּרויט-שְׁטאָף.

אויך זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס פאַרְדֵייעֶן שְׁוֶוער, וְוען מֶען עֶסְט צוזאַמֶען פְלֵייש מִיט בְּרויט-שְׁטאָף. דֶעמאָלְס אִיז בֶּעסֶער צו צו עֶסְן צום פְלֵייש, גְרִינְצֵייג (מֵייעֶרְן, סְקְווַאש, בֶּערִיקְלִיךְ [צְוִויקֶל]).

אויך זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס קֶענֶען נִישְׁט פאַרְדֵייעֶן אֵייעֶר, וְוען זַיי עֶסְן דאָס צוזאַמֶען מִיט בְּרויט.

עֶס זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס בּאַקוּמֶען גֶעז נאָךְ יֶעדְן עֶסְן, וְוייל מֶען צוקֵייעֶט נִישְׁט גוּט דאָס עֶסְן. עֶס אִיז זֵייעֶר וִויכְטִיג אַז אַ מֶענְטְש זאָל זִיךְ צוגֶעוְויינֶען גוּט צו צוקֵייעֶן דאָס עֶסְן. ווִי מֶער אַ מֶענְטְש צוקֵייעֶט דאָס עֶסְן אַלְס וְוייניגֶער דאַרְף דֶער מאָגְן אַרְבֵּייטְן צו צוּמאָלְן דאָס עֶסְן, און אַזוֹי קֶען זִיךְ דאָס עֶסְן בֶּעסֶער, שְׁנֶעלֶער און גְרִינְגֶער, פאַרְדֵייעֶן אִין מאָגְן.

וִוי אַזוֹי צוּ לֵייזְן דֶעם פְּרָאבְּלֶעם פוּן איבֶּערְוואָג:

אַ גְרוֹיסֶער פְּרָאבְּלֶעם וואָס אִיז הֵיינְט דאָ בַּיי זֵייעֶר אסאַך מֶענְטְשֶׁען, אִיז פֶּעט. מֶען וֶועגְט מֶער וִוי מֶען וואָלְט גֶעוואָלְט וֶועגְן. מֶען טְראָגְט אוֹיף זִיךְ מֶער פֶּעטְן וִוי עֶס איז וִויכְטִיג צום גֶעזוּנְט.

מִיר לֶעבְּן אִין אַ צֵייט וִוי עֶס אִיז ב״ה דאָ אַ שֶׁפַע פוּן עֶסְן. מֶען קֶען בַּאַקוּמֶען אַלֶערְלֵיי שְׁפֵּייז כִּמְעַט צוּ אַ יֶעדֶע צֵייט. אִין מִיטְן ווינְטֶער קֶען מֶען קוֹיפְן זוּמֶער פְּרוּכְט. עֶס אִיז מַמָש אַ פַארְגֶעניגְן צוּ קֶענֶען עֶסְן וואָס אֵיינֶער וִויל.

„צוּ קֶענֶען עֶסְן וואָס אֵיינֶער וִויל, און מֶען זאָל נִישְׁט דארְפְן חַרָטָה האָבְּן, און טְרַאַכְטְן פאַר וואָס האָב אִיךְ זִיךְ נִישְׁט אֵיינְגֶעהאַלְטְן פוּן צוּ עֶסְן״, דאָס אֵיינְצוּהאַלְטְן, אִיז אַ גְרוֹיסֶע הִילְף, צוּ פאַרְלִירְן עֶקְסְטְרֶע וואָג.

עֶס זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶׁען, וואָס וִוילְן זֵיין

פֶּעט וַייל; דֶעמאָלְס זֶען זֵיי זיךְ מֶער אָן.
און עֶס זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס האָבְּן מוֹרָא צוּ וֶוערְן דאַר. גֶעוֶוענְטְלִיךְ אִיז דאָס נאָר אִין גֶעדאַנְק וַוייל זֵיי וִוילְן עֶסְן. זֵיי וִוילְן אַסאַךְ עֶסְן און זוּכְן נִישְׁט און טְראַכְטְן נִישְׁט, וִוי אַזוֹי צוּ צוּקוּמְן, צוּ דִי גֶעזונְטְשֶׁענֶע וואָג, וואָס דעֶר מֶענְטְשׁ דאַרְף וֶועגְן. אָבֶער עֶס מוּז נִישְׁט אַזוֹי זַיין. עֶס אִיז פאַרְהאַן זאַכְן צוּ וואָס אַ מֶענְטְשׁ קֶען נִישְׁט צוּקוּמְן, צוּם בֵּיישְׁפִּיל;

וֶוען אֵיינֶער אִיז אַרִיבֶּער דִי צְוואָנְצִיג יאָהר קֶען עֶר שׁוין נִישְׁט וואַקְסְן הֶעכֶער. אָבֶער וֶוען אֵיינֶער אִיז אַרִיבֶּער דִי צְוואָנְצִיג יאָהְר, און עֶר וִויל ווערְן דאַרֶער, קֶען מֶען צוּ דֶעם צוּקוּמֶען, מֶען דאַרְף נאָר וִויסְן און וֶועלְן, וֶועט מֶען בעזה״י צוּקוּמֶען צוּ דִי גֶעזונְטְשֶׁענֶע וואָג.

עֶס אִיז פאַרְהאַנֶען פאַרְשִׁידֶענֶע מֶעטאָדְן, פוּן האַלְטְן אַ דֵייעֶט, צוּ פאַרְלִירְן וואָג.
נִישְׁט יֶעדֶע דֵייעֶט אִיז גוּט פאַר אַ יֶעדֶן, און נִישְׁט יֶעדֶע דֵייעֶט אִיז אֵיינְגֶענֶעם אָדֶער

באַקֳוֶועם, פאַר אַ יֶעדֶן. יֶעדֶער מֶענְטְשׁ דאַרְף זיך אַלֵיין אויסְקְלויבְן, וֶועלְכֶער דֵייעֶט עֶס איז פאַר אים פּאַסיג.

נאָך אַ כְּלַל איז דאָ, דאָס מֶען זאָל נִישְׁט, צוזאַמֶען כאַפְּן, אַלֶע דֵייעֶטְן אויף אֵיין מאָל. אֵיינְס: וַוייל אַסאַך מאָל איז עֶס נִישְׁט באַקֳוועֶם אַדורְך צו פִירְן, און צְוֵייטְנְס; אָפְּט מאָל איז עֶס פָּשוּט נִישְׁט גֶעזונְט.

אַז מֶען וִויל פאַרְלירְן וואָג, איז דאָ אויסְגֶערֶעכְנְט אֵיידִיעֶס וואָס מֶען קֶען פְּראָבִּירְן;

1) צו עֶסְן נאָר וֶוען מֶען איז הִינְגֶערִיג.

2) נאָר צו עֶסְן, בִּיז מֶען איז האַלְב זאַט.
דאָס מֵיינְט, צו עֶסְן בִּיז מֶען פִילְט מֶער נִישְׁט קֵיין הונְגֶער. אָבֶער עֶס איז נאָך דאָ פְּלאַץ, פאַר נאָך עֶסְן.
אַז אֵיינֶער עֶסְט בִּיז עֶר קֶען מֶער נִישְׁט עֶסְן, וואָס אַטֵייל מֶענְטְשֶׁען רופְן דאָס זאַט, איז דאָס אָבֶער און אֶמֶת'ן אִיבֶּער-גֶעגֶעסְן.

3) אֵיידֶער מֶען נֶעמְט עֶפֶּעס עֶסְן אַרֵיין אִין מויל זאָל מֶען טְרַאכְטְן, פַארוואָס וִויל אִיך יֶעצְט עֶסְן?
דאָס עֶרְשְׁטֶע מאָל וֶוען מֶען וֶועט טְרַאכְטְן, פַארוואָס וִויל אִיך יֶעצְט עֶסְן, וֶועט מְן הַסְתָּם אֵיינְפאַלְן, פַארְשִׁידֶענֶע עֶנְטְפֶערְס, וִוי צום בֵּיישְׁפִּיל,
אִיך בִּין זֵייער נֶערְוֶועז יֶעצְט.
דאָס עֶסְן אִיז אַשׁאָד אַרויס צו וואַרְפְן.
אַז אִיך וֶועל יֶעצְט נִישְׁט עֶסְן, וֶועל אִיך בּאַלְד הונְגֶערִיג וֶוערְן.
קֵיינְמאָל בִּין אִיך נִישְׁט הונְגֶערִיג, און מֶען קֶען נִישְׁט לֶעבְן אָן עֶסְן.
דִי אַלֶע עֶנְטְפֶערְס זֶענֶען גוט, אַז מֶען זוכְט נִישְׁט צו פַארְלִירְן וואָג. אָבֶער אַז מֶען זוכְט צו פַארְלִירְן וואָג, זאָל מֶען עֶסְן נאָר וֶוען מֶען אִיז הונְגֶערִיג. עֶס אִיז אַסאַך בּאַ׳טַעַם׳טְעֶר דאָס עֶסְן, וֶוען מֶען אִיז הונְגֶערִיג.

נאָכְדֶעם, אַז מֶען וֵוייסְט, יֶעצְט קֶען אִיך שׁוין עֶסְן, וַוייל אִיך בִּין שׁוין הונְגֶערִיג,

דֶער קֶערְפֶּער פַארְלַאנְגְט שׂוֹין שְׁפֵּייז, זִיךְ צוּ עֶרנֶערְן, דֶעמאָלְס דאַרְף מֶען וִויסְן, אַז כְּדֵי צוּ פאַרְלִירְן וואָג דאַרְף מֶען נאָר עֶסְן, בִּיז מֶען וֶוערְט האַלְבּ זאַט.

עֶס אִיז זִיךְ גוּט צוּ צוּגֶעוֵויינֶען נִישְׁט צוּ לֵיינֶען אָדֶער טוּעְן עֶפֶּעס בְּשַׁעַת וֶוען מֶען עֶסְט. וֵוייל דֶעמאָלְס האָט מֶען דֶעם קאָפּ, בֵּיי עֶפֶּעס אַנְדֶערְשְׁט, אוּן אַסאַךְ מאָל נֶעמְט מֶען נִישְׁט אוּן אַכְט, אַז מֶען עֶסְט. אַזוֹי בּאַמֶערְקְט מֶען נִישְׁט וִויפִיל מֶען עֶסְט, בִּיז מֶען גִיבְּט זִיךְ אַ דֶערְזֶע אַז דֶער גאַנְצֶער טֶעלֶער אִיז לֵיידִיג, אוּן מֶען פִילְט נָאךְ הוּנְגֶערִיג וֵוייל מֶען האָט גאָרְנִישְׁט הֲנָאָה גֶעהאַט פוּן עֶסְן.

נאָךְ אֵיין וִויכְטִיגֶע זאַךְ וואָס מֶען דאַרְף וִויסְן, צוּ פאַרְלִירְן וואָג אִיז, וואָס וִויל אִיךְ יֶעצְט עֶסְן?

נאָכְדֶעם וִוי מֶען פִילְט זִיךְ הוּנְגֶערִיג, אוּן מֶען באַטְראַכְט זִיךְ אַז מֶען וֶועט נאָר עֶסְן צוּ וֶוערְן האַלְבּ זאַט, בְּלֵייבְּט דִי פְרַאגֶע,

וואָס ווִיל אִיךְ יֶעצְט עֶסְן? כְּדֵי צוּ פאַרְלִירְן וואָג דאַרְף מֶען נאָר עֶסְן, וואָס און וויִפִּיל, עֶס וֶועט נִישְׁט בּאַנְק טוּהְן, אַז מֶען האָט עֶס גֶעגֶעסְן. דִי בֶּעסְטֶע זאַךְ צוּ עֶסְן אִיז, עֶסְן וואָס מֶען וֵוייסְט עֶס אִיז גֶעזונְט פאַרְ'ן קֶערְפֶּער.

פאַר זִיךְ אִיז יֶעדֶער מֶענְטְשׁ דאָס גֶעטְרֵייסְטֶע. נאַטִירְלִיךְ, וֶוען אֵיינֶער וִויל עֶפֶּעס טוּהְן, קוּמְט עֶס גְרִינְגֶער אָן צוּ טוּהְן, וֶוען מֶען וֵוייסְט, אַז מֶען וֶועט דֶערְפוּן הַנָאָה האָבְּן. נוּ וֶוער קֶען בֶּעסֶער פאַרְשְׁטֵיין, וִוי דֶער מֶענְטְשׁ פאַר זִיךְ, פוּן וֶועלְכֶע עֶסְן מֶען וֶועט פֶּעט וֶוערְן, און פוּן וֶועלְכֶע עֶסְן מֶען וֶועט זאַט וֶוערְן, נאָךְ וֶועלְכֶע עֶסְן מֶען פִילְט זִיךְ בּאַקְוֶועם, און וֶועלְכֶע עֶסְן מאַכְט דֶעם מֶענְטְשׁ מִיד. עֶס אִיז נִישְׁט אַלֶעמאָל אַזוֹי גְרִינְג צוּ וויִסְן, דִי זאַכְן. אַסאַךְ מאָל דאַרְף מֶען דאָס קוֹדֶם גוּט אִיבֶּערטְראַכְטְן, מֶען זאָל צוּקוּמֶען צוּ פאַרְשְׁטֵיין, וֶועלְכֶע עֶסְן, צוּ עֶסְן, עֶס זאָל זַיין צוּ גֶעזונְט.

וואָס טוּט מֶען, וֶוען עֶס שְׁמֶעקְט צוּ עֶסְן אַ מַאֲכָל, און מֶען אִיז נִישְׁט הוּנְגֶערִיג?

דֶעמאָלְס אִיז גוט צו קְלֶערְן;

דאָס מַאֲכָל שְׁמֶעקְט מִיר, יֶעצְט בִּין אִיךְ נִישְׁט הוּנְגֶערִיג, אָבֶער וֶוען אִיךְ וֶועל זַיין הוּנְגֶערִיג וֶועל אִיךְ דאָס עֶסְן. אָבֶער אוֹיבּ עֶס שְׁמֶעקְט שְׁטאַרְק אָן, אִיז ראַטְזאַם צו פאַרְזוכְן פון דֶעם מַאֲכָל.(ווייל אַמאָל קֶען שאַטְן צום גֶעזונְט, אוֹיבּ עֶס גְלוּסְט שְׁטאַרְק צו עֶסְן אַ מַאֲכָל און מֶען עֶסְט דאָס נִישְׁט.) און דאָס אִיבֶּערִיגֶע אַוֶועק לֵייגְן צו עֶסְן וֶוען מֶען וֶועט זַיין הוּנְגֶערִיג.

וואָס טוט מֶען אַז מֶען אִיז הוּנְגֶערִיג, און מֶען ווייסְט אַז בּאַלְד דאַרְף אִיךְ גֵיין צו אַ סְעוּדָה, ווִי אִיךְ וֶועל עֶסְן?

מֶען קֶען וואַרְטְן, און אַוֶועקלֵייגְן דֶעם הוּנְגֶער, בִּיז צו דִי סְעוּדָה, אָדֶער זאָל מֶען בּאַרוּאִיגְן דֶעם הוּנְגֶער מִיט אַ פְּרוּכְט, אָדֶער מִיט אַ גֶעזונְטְן גֶעטְראַנְק.

4) עֶס אִיז דאָ אַ בּאַוואוּסְטֶע רֵייז דֵייעֶט,

ווִי 90% בִּיז 100% פונֶם טעֶגְלִיכְן עֶסְן באַשְׁטֵייט פון עֶסְן בְּרוינֶע רֵייז.

5) פְּרוכְט דֵייעֶט: אַז מֶען עֶסְט פְּרוכְט אויף פְרִישְׁטִיג, הֶעלְפְט דאָס אויסְרֵיינוּגְן דאָס פֶּעט פון קֶערְפֶּער. אויך קֶען מֶען פְּרוּבִּירְן צו טְרִינְקֶען פְרִישֶׁע פְּרוכְט זאַפְט. לויט וויפִיל עֶס פאַרְלאַנְגְט זיך פאַרְן מֶענְטְשׁ.

עֶס אִיז כְּדֵי, צו עֶסְן בֵּיי אַ פְּרוכְט מאָלְצֵייט, פְּרוכְט וואָס בּאַלאַנְגְן צו דִי זֶעלְבֶּע פְּרוכְט מִשְׁפָּחָה, ווִי צום בֵּיישְׁפִּיל;

עֶפִּיל און באַרֶען, און זאַפְט פון עֶפִּיל אָדֶער באַרֶען, באַלאַנְגֶען צו אֵיין, פְּרוכְט מִשְׁפָּחָה.

פֶּערזִיך, פְלוימֶען, נֶעקְטֶערִין און עֶפְּרִיקאַט, באַלאַנְגֶען צו אֵיין, פְּרוכְט מִשְׁפָּחָה.

אָראַנְשֶׁען, גְרֶעיפְּ-פְּרוכְט, און טֶענְשֶׁערִין, באַלאַנְגֶען צו אֵיין, פְּרוכְט מִשְׁפָּחָה

טְרויבְּן אִיז גוּט צו עֶסְן עֶקְסְטְרֶע.

רויטֶע, גְרִינֶע און גֶעלֶע מֶעלאָנֶע באַלאַנְגְט צו אֵיין מִשְׁפָּחָה.

עֶס אִיז כְּדֵי אויף דֶעם פְּרוכְט דֵייעֶט צו עֶסְן נאָר פְּרוכְט אָדֶער פְּרוכְט זאַפְט, בִּיז מִיטאָג. וֶוער עֶס פִּילְט זִיךְ באַקְוֶועם צו עֶסְן נאָר פְּרוכְט אָדֶער פְּרוכְט זאַפְט, אַ גאַנְצְן טאָג, אִיז אַמאָל מֶעגְלִיךְ צו פאַרלִירְן אַ פונְט אַ טאָג.

אַז מֶען עֶסְט נאָר פְּרוכְט, אִינְדֶערפְרִי הֶעלְפְט דאָס צו האָבְן דֶעם מאָגְן גֶעהֶערִיג.

אַ פְּרוכְט דֵייעֶט אִיז ראַטְזאַם צו האַלְטְן נאָר, בִּיז מֶען קומְט צו די גֶעוואונְשֶׁענֶע וואָג, בִּיז מֶען וֶוערְט פָּטור פון דֶעם אִיבֶּערִיגְן פֶעטְן פון קֶערְפֶּער. אויךְ אִיז וִויכְטִיג צו גֶעדֶענְקְן אַז אַ מֶענְטְשׁ דאַרְף זִיךְ פִּילְן באַקְוֶועם, פְרִישׁ און גֶעזונְט, און וִויסְן צו דֶער דֵייעֶט הֶעלְפְט. נאָר דֶעמאָלְס אִיז גוט צו האַלְטְן אַ דֵייעֶט.

6) גְרִינְצֵייג דֵייעֶט: וְוֶען מֶען עֶסְט גְרִינְצֵייג גִיבְּט דאָס כֹּחַ אין שְׁטאַרְקֵייט. עֶס אִיז דאָ מֶענְטְשֶׁען, וואָס פִילְן זִיךְ זֵייעֶר בּאַקְוֶועם און פְרִישׁ, וְוֶען זֵיי עֶסְן גְרִינְצֵייג אַ גאַנְצְן טאָג. עֶס אִיז דאָ אַנְדֶערֶע וואָס, קֶענֶען נִישְׁט זַיין אויף אַ גְרִינְצֵייג דֵייעֶט, (1) ווייל עֶס קֶען מאַכְן גֶעז. (2) ווייל נִישְׁט יֶעדֶער וְוֶערְט זאַט פון גְרִינְצֵייג אַליין. צו עֶסְן בְּלויז גְרִינְצֵייג זאָל מֶען נִישְׁט פְּרוּבִירְן מֶער ווִי אֵיין טאָג, אָדֶער צְווֵיי טֶעג נאָכְאַנאַנְד.

7) אַ גוטֶע דֵייעֶט צו פאַרלִירְן וואָג:

<u>פְרִישְׁטִיג:</u>

פְרוּכְט אָדֶער פְרוּכְט זאַפְט. אָבֶער וְוער עֶס ווִיל וואַרֶעמְס, און דאָךְ זַיין אויפְן פְרוּכְט דֵייעֶט, קֶען אַרֵיינְקְוֶועטְשְׁן אַ האַלְבֶּע לִימוֹן אִין אַ גְלאָז הֵייס וואַסֶער, און דאָס טְרִינְקֶען. דאַן אַבִּיסְל שְׁפֶּעטֶער, עֶסְן פְרוּכְט, לויט ווִיפִיל עֶס פֶעלְט אוים.

<u>מִיטאָג:</u>

צְווֵיי רֶעפְטְלִיךְ ראַזֶעוֶוע בְּרוֹיט (whole wheat),

אַ טֶעלֶער פְרִישֶׁע גְרִינְצֵייג,

אַ לֶעפּל קאָרְן אָדֶער אֵיילְבִּירְט אויל (מִיטְ׳ן בְּרויט אָדֶער מִיט דִי גְרִינְצֵייג).
טְרִינְקְן אַ גְלאָז קאָקִיטְשאַ (kukicha) טֵיי.

<u>נאַכְטְמאָל:</u>
אַ טֶעלֶער עֶסְן וואָס אֵיין הֶעלְפְּט דֶערְפון זאָל זֵיין בְּרויט-שְׁטאָף (רֵייז, מִילִיטְס, קאָרְן, אָדֶער גֶערְשְׁטְלִיךְ).
אַ פֶּערְטְל פון טֶעלֶער זאָל זֵיין, גֶעקאָכְטֶע מֵייעֶרְן, סְקְוואַש, אָדֶער בֶּערִיקְלִיךְ (צְוִיקְל).
אַ פֶּערְטְל פון טֶעלֶער זאָל זֵיין פְּראָטִין (protein); פְלֵייש, פִּיש, אָדֶער בונְדְלִיךְ.
עֶס אִיז גוט צו צועֶסְן אַ בִּיסְל (צְוִוישְׁן 5% און 10% פון נאַכְטְמאָל) שאַרְפֶע צושְׁפֵּייז (חַרֵיין, טְחִינָה אָדֶער (אַ פּאָר רֶעפְּטְלֶעךְ) זויעֶרֶע אִיגֶערְקֶע).

עֶס זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס וֶועלְן זִיךְ פִילְן גוט און באַקְוֶועם צו האַלְטְן אֵיין דֵייעֶט, בִּיז מֶען קומְט צו דִי גֶעוואונְטְשֶׁענֶע וואָג.

מֶען קֶען אויךְ פְּרובִּירְן צו טוישְׁן, האַלְטְן אֵיין דֵייעֶט אויף אַ טאָג, אַ וואָךְ, אָדֶער

לֶענְגֶער, און דאַן טוישְׁן צו אַן אַנדֶערְן דֵייעֶט. מֶען דאַרְף אָבֶער וויסְן צו מֶען פִּילְט גוט, בְּשַׁעַת מֶען אִיז אויפְן דֵייעֶט. און נִישְׁט פאַלְן חָלִילָה פון דִי כּוחות.

8) עֶס זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס קֶענֶען פאַרְלִירְן וואָג, וֶוען זֵיי שְׁרַייבְּן אויף, אִין אַ הֶעפְט, אַלֶעס וואָס מֶען עֶסְט. אַז מֶען הַאלְט אַ פּונְקְטְלִיכְן חֶשְׁבּון אויפְגֶעשְׁרִיבְּן, וְויפִיל אַזֵייגֶער, וואָס מֶען האָט גֶעגֶעסְן און וְויפִיל מֶען האָט גֶעגֶעסְן. אַז מֶען האָט פּונְקְטְלִיךְ אַלֶעס אַראָפְּגֶעשְׁרִיבְּן, אִיז מֶעגְלִיךְ זִיךְ צו פִילְן זאַט, וֶוען מֶען קוקְט אויפְן פַּאפִּיר, און מֶען זֶעט, שְׁווַארְץ אויף וַוייס, וְויפִיל מֶען האָט שוין גֶעגֶעסְן.

9) עֶס זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס בְּשְׁעַת מֶען גְרֵייט צו עֶסְן, בּאַמֶערְקְט מֶען נִישְׁט וֶוען מֶען כאַפְּט אַרֵיין אִין מויל, נאָר צו קאָסְטְן, און אַזוי קֶען מֶען עֶסְן אַסאַךְ מֶער ווִי מֶען ווִיל. וֶוען מֶען בִּינְד אַרום דאָס מויל מִיט אַ טִיכְל, קֶען מֶען נֶעמֶען אִין אַכְט, וְויפִיל מאָל מֶען פְּרובִּירְט אַרֵיין צו לֵייגְן עֶסְן אִין מויל,

נאָר, דאָס טִיכְל שְׁטֶערְט.

10) עֶס אִיז דאָ אַ דֵייעֶט פון בְּלויז טְרונְקֶען קְרֶעפְּטִיגְס וִוי רֵייז זופּ, זאַפְּט פון קְרֶעפְּטִיגֶע זופּ, מאַנְדְלֶען מִילְך, און פון אַלֶע גֶעזונְטֶע פְּרוּכְט זאַפְּט, אַלֶע גֶעזונְטֶע טֵייעֶן, און יֶעדֶע גֶעטְראַנְק וואָס גִיבְּט כֹּחַ. וֶוער עֶס פִילְט זִיךְ באַקְוֶועם אוֹיף אַ דֵייעֶט פון בְּלויז גֶעטְראַנְק, קֶען פאַרלִירְן אַסאַךְ וואָג אוֹיף דֶעם דֵייעֶט.

שַׁבָּת קוֹדֶשׁ אִיז דאָ אַ מִצְוָה פון עוֹנֶג. דאָס הֵייסְט אַ אִיד דאַרְף עֶסְן גוטֶע באַ׳טַעַם׳טֶע מַאֲכָלִים. בְּמֵילָא אַז אֵיינֶער וִויל האַלְטְן אַ דֵייעֶט אוּם שַׁבָּת, וואָס דאָס קֶען שְׁטֶערְן דֶעם עוֹנֶג שַׁבָּת, דאַרְף עֶר פְרֶעגְן אַ רָב אַ שְׁאֵלָה.

וואַסער:

וואָס קען מען ריינִיגען מיט וואַסער?
וואַסער נוצט מען צו ריינִיגן, וועש, געשיר,
און וואָס נישט?
וואָס אַ חילוק זעט מען, ווען מען וואַשט
אָפּ פּאַר אַ קינד דאָס פּנים מיט אַ ביסל
וואַסער, דאָס פּנים ווערט זויבער פריש אַ
מחיָה.

אַלס יונג קינד האָב איך איינמאָל אָנגעריִרט
אַ (poison ivy) בלעטל וואָס מאַכט בלאָטערן,
און עס האָט מיר אָנגעהויבן צו שמאַרצן
מיינע הענט און פּנים. עס איז מיר ב״ה
אַריין אַ ריכטיגע דעת, וואָס צו טוהן. איך
בין יעדע פּאָר מינוט צוגעלאָפען צום
וואַסער, און אָפּגעוואַשן, מיט קאַלט וואַסער,
מיינע הענט און פּנים. נאָך אַ פּאָר שָעה,
וואַשענדיג די הענט און פּנים, מיט קאַלט
וואַסער, האָט מיך אויפגעהערט צו שמאַרצן.
עס האָט זיך ב״ה נישט אַנטוויקלט קיין
בלאָטערן. מיט אַ שטיקל צייט צוריק האָב
איך געהערט פון אַ דאָקטער אַז באַלד ווי

מֶען רירְט אָן אַזאַ סַם בְּלֶעטְל, זאָל מֶען זיך באַלְד וואַשְׁן מִיט קאַלְט וואַסֶער, און דאַן וֶועט מֶען זיך אֵיינְשְׁפּאָרְן אַסאַך ווייטאָג. איך קֶען עֵדות זאָגְן אויף דֶעם אַז וֶוען מֶען וואַשְׁט מִיט קאַלְט וואַסֶער, דִי עָרְטֶער וואָס שְׁמאַרְצְן פון אָן־רִירְן אַ סַם בְּלֶעטְל (poison ivy), טוט דאָס הֶעלְפְן אָפְּהאַלְטְן די אַנְטְוויקְלונְג פון בְּלאָטֶער׳ן.

עֶס איז פאַרְהאַן אַסאַך וֶועגְן ווִי אַזוֹי מֶען קֶען זיך באַנוּצְן מִיט וואַסֶער.

וֶוען עֶס איז קאַלְט פאַר אֵיינֶעם, קֶען מֶען זיך דֶערְוואַרֶעמֶען מִיט א גְלֶעזְל הֵייס וואַסֶער, מִיט טֵיי אָדֶער לִימוֹן זאַפְט. אַזוֹי אויך פאַר־קֶערְט, וֶוען עֶס איז צוּ וואַרֶעם פאַר אֵיינֶעם קֶען מֶען זיך אַבִּיסְל אָפְּקִילֶען מִיט אַ קאַלְטֶע גְלאָז וואַסֶער, מִיט טֵיי אָדֶער לִימוֹן זאַפְט.

אַסאַך מאָל וֶוען מֶען פִילְט ווִי דֶער מאָגְן בְּרֶענְט, קֶען מֶען דאָס בְּרֶענֶען באַרוּאִיגֶען מִיט טְרִינְקֶען אַ בִּיסְל וואַסֶער, לויט ווִיפִיל

עֶס פאַרְדֶערְט זִיךְ.

וֶוען מֶען בְּרִיט זִיךְ אָפּ ח״ו, און מֶען לֵייגְט דֶעם בְּרִי אונְטֶער רִינֶעדִיגֶע קאַלְטֶע וואַסֶער פאַר פונְף מִינוּט, נֶעמְט דאָס גֶעוֶוענְדְלִיךְ אַרוֹיס דִי הִיץ פון בְּרִי און עֶס בְּלֵייבְּט נִישְׁט קֵיין צֵייכֶען פון קֵיין בְּרִי. אוֹיבּ עֶס אִיז נִישְׁט בּאַקֻוועם צו האַלְטְן דֶעם בְּרִי אונְטֶער קאַלְט וואַסֶער, קֶען מֶען האָבְּן דִי זֶעלְבֶּע רֶעזולְטאַטְן, מִיט אַ נאַס האַנְטִיךְ, וואָס מֶען טוט טוֹישֶׁען צו אַן אַנְדֶערֶע האַנְטִיךְ, וואָס אִיז נאַס פון קאַלְט וואַסֶער, וֶוען דאָס עֶרְשְׁטֶע האַנְטִיךְ אִיז מֶער נִישְׁט קאַלְט.

אַסאַךְ מאָל הֶעלְפְט, וֶוען מֶען לֵייגְט צו צום שְׁטֶערְן אַ נאַס האַנְטִיךְ אַוֶועק צוּנֶעמֶען אָדֶער פאַרְלֵייכְטֶערְן קאָפּ וֵוייטאָג.

עֶס אִיז דאָ נֶערְוֶועזֶע מֶענְטְשֶׁען וואָס וֶוערְן בּאַרוּאִיגְט וֶוען זֵיי קוקֶען אוֹיף וואַסֶער.

וֶוען אֵיינֶער הוּסְט אָדֶער וֶוען מֶען אִיז

פאַרְשְׁלֵיימְט, קֶען מֶען דאָס פאַרְלֵייכְטֶערְן, מִיט פאַרֶע. מֶען קאָכְט אויף וואַסֶער, בִּיז עֶס קומְט פאַרֶע, אָדֶער מֶען נוצְט אַ לֶעקְטְרִישְׁן פאַרֶע מאַכֶער (vaporizer).

טְרִינְקֶען וואַסֶער קֶען הֶעלְפְן אויסְפּוּצְן דֶעם קֶערְפֶּער, פון פאַרְשִׁידֶענֶע אומְרֵיינִיגְקֵייטְן.

וואַסֶער קֶען מֶען נוצְן אַסאַך, און וֶוען מֶען וֵוייסְט ווִי אויסְצונוצְן וואַסֶער אִיז דאָס אַ גְרויסֶע הִילְף צו הֵיילְן אַ מֶענְטְשׁ.

פּראָטין (Protein):

עס זענען דאָ מענטשען וואָס ווייסן אַז פליישׁ איז שווער פאַר'ן מאָגן צו פאַרדייען, און אַז היינט איז דאָס נישט דאָס געזונטס'טע מאַכל, צו עסן יעדן טאָג, פאַר'ן קערפּער. אָבער ווי אַזוי, און וואָס קען מען עסן, אַז מען עסט נישט פליישׁ יעדן טאָג?

עס זענען דאָ מענטשען וואָס ביי זיי איז איינגעפירט אַ גאַנצע וואָך, עסן זיי נישט קיין פליישׁ אָדער פישׁ, נאָר לכבוד שבּת ויום טוב.

אַסאַך קינדער פרייען זיך ווען זיי דאַרפן נישט עסן קיין פישׁ אָדער פליישׁ, און וואָלטן גערן געגעסן עפּעס אַנשטאָט פישׁ אָדער פליישׁ.

עס איז אַ באַוואוסטע זאַך אַז געוואוקסן טוט אַ מענטשׁ אַסאַך גרינגער פאַרדייען ווי פליישׁ אָדער פישׁ.

עֶס זֶענֶען פאַרהאַנֶען פאַרשִידֶענֶע בּוּנְדְלֶעך, וואָס עֶנְטהאַלְטְן עֶנְדְלִיכֶע קְרֶעפְטְן צו פְלֵייש, (פְּראָטִין און וִוייטאַמִינִים).

פִּיש, קֶען עֶרְזֶעצְן פְלֵייש און אִיז גְרִינְגֶער צו פאַרְדֵייעֶן וִוי פְלֵייש.

בּוּנְדְלֶעך טוּט מֶען גְרִינְגֶער פאַרְדֵייעֶן וֶוען מֶען עֶסְט עֶס צוּזאַמְן מִיט שְטאַרְק (starch), וִוי וֶוען מֶען עֶסְט שְטאַרְק, צוּזאַמְן מִיט פְלֵייש אָדֶער פִּיש.

וֶוער עֶס וִויל זִיך צוּגֶעוואוֹנֶען צו עֶסְן יֶעדְן טאָג בּוּנְדְלֶעך אַנְשְטאָט פְלֵייש, זאָל עֶס נִישְט טוּהְן אוֹיף אֵיין מאָל, נאָר זאָל זִיך צוּגֶעוואוֹנֶען צוּשְטאַט, וֵוייל בּוּנְדְלֶעך קֶען פְּראָדאָצִירְן לוּפְט (גֶעז) אִין קֶערְפֶּער.
(זֶעה רֶעצֶעפְּטְן פאַר גֶעשְמאַקֶע בּאָנְדְלִיך.)

פְלֵייש דאַרְף מֶען קאָכְן אוֹיף אַ גאַנְץ קְלֵיינֶעם פְלאַם. וֶוען פְלֵייש קאָכְט אוֹיף אַ גְרוֹיסְן פְלאַם וֶוערְט דאָס פְלֵייש האַרְט. עֶס זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶען וואָס קאָכְן פְלֵייש אוֹיף

אַ גרויסן פּלאַם דערנאָך אויף אַ גאַנץ קליינעם פּלאַם אָבער דאָס פלייש ווערט האַרט. דאס איז ווייל ווען פלייש קומט צו אַ הויך׳ן גראַד, ווערט דאָס פלייש האַרט, אַפילו נאָר אויף אַ קאָרצע צייט. דאָס הייסט, אַז פלייש דאַרף מען נאָר קאָכן אויף אַ קליינעם פלאַם, פון ווען מען שטעלט עס צו קאָכן. אַז מען קאָכט פלייש נאָר אויף אַ גאַנץ קליינעם פלאַם, ווערט דאָס פלייש פיין ווייך.

פיש איז בעסער צו קאָכן אויף אַ גרעסערן פלאַם.

בונדלעך איז גוט צו קאָכן אויף אַ גרעסערן פלאַם, אָבער מען דאַרף אַכטונג געבן, אַז די בונדלעך זאָלען זיך נישט צוברעכען.

אייער איז אַ גוטע פּראָטין, וואָס גיבּט צו, קרעפטן. היינט האַלטן די טאָקטוירים אַז מען טאָר נישט עסן קיין רויע אייער, נאָר געקאָכטע. עס זענען דאָ אַסאַך קינדער און אויך ערוואַקסענע מענטשען וואָס קענען

נִישְׁט גוט פאַרְדֵייעֶן אֵייעֶר.

אַ מֶענְטְשׁ דאַרְף זֶען צו עֶסְן פְּראָטִין (בּונְדְלֶעךְ, אֵייעֶר, פִּישׁ אָדֶער פְלֵיישׁ), אִין דֵייעֶט. אַז עֶס פֶּעלְט פאַר אַ מֶענְטְשׁ כֹּחַ קֶען אָפְּט מאָל זֵיין אַז עֶס פֶּעלְט אויס פאַר'ן מֶענְטְשׁ פְּראָטִין.

בְּרויט-שְטאָף (Grains):

דאָס עִיקָר עֶסְן פון אַ מֶענְטְש איז די בְּרויט-שְטאָף, דאָס זֶענֶען זַיי:
חִטָה-וַוייץ (Wheat),
שְׂעוֹרָה-גֶערשְטְלִיךְ (Barley),
שִׁבּוֹלֶת שועָל- האַבֶער (Oats),
שִׁיפון-רֵיי (Rye),
אורז-רֵייז (Rice),
דוֹחָן-מִילִיץ (Millits),
תִּירָס-קאָרְן (Corn),
און קאַשֶע (Buckwheat).
עֶס איז גוט אַז הֶעלְפְּט, וואָס אַ מֶענְטְש עֶסְט זאָל זַיין פון בְּרויט-שְטאָף.

<u>וַוייץ.</u>
פון וַוייץ מאַכְט מֶען מֶעהְל.
פון מֶעהְל קֶען מֶען מאַכְן בְּרויט.
דאָס מֶערְסְטֶע מֶעהְל וֶוערְט גֶעמאַכְט פון וַוייץ. הֵיינְט וֶוערְט פון אַסאַךְ מֶעהְל, אַרויסְגֶענומֶען, דאָס נאַרְהאַפְטִיגֶע חֵלֶק;
דאָס שאָלֶעכְטְס פון וַוייץ (bran), וואָס הֶעלְפְּט

צו פֿאַרדײַען דאָס עסן, און;
דאָס קערנדל (wheat germ), וואָס ענטהאַלט פֿאַרשידענע וויכטיקע וויטאַמינען.
מיט דעם ווערט צוגענומען כּמעט אַלע וויטאַמינען, און עס בלײַבט איבער נאָר ווײַס מעהל. עס איז ראַטזאַם צו עסן אַ גאַנצע וואָך ראַזעווע ברויט, און לכּבֿוד שבת חלות פֿון ווײַס מעהל. עס איז דאָ משפּחות וואָס נוצן ראַזעווע חלות אויף שבת. מצות לכּבֿוד פּסח ווערט געמאַכט פֿון ראַזעווע מעהל.

<u>גערשטליך</u> איז אַ לײַכט עסן, וואָס טוט זיך גרינג פֿאַרדײַען, און עס האָט אַ לײַכטן אײַנגענעמענעם טעם, ווען עס ווערט גענוצט אַרײַן צו קאָכן און זופּ. עס איז באַ׳טעם׳ט ווען מען מאַכט גערשטליך זופּ מיט גרינצײַג, (און ווער עס קען פֿאַר-דײַען) מיט בונדלעך.

<u>האָבער</u> ווערט אַסאַך גענוצט אַלס אַ באַ׳טעם׳ט וואַרעם מאכל אויף פֿרישטיק. אויך ווערט האָבער גענוצט צו מאַכן פֿײַנע

קִיכֶעלֶעך. עָס אִיז בּאַוואוּסט דאָס האָבֶער הֶעלְפְט אוֹיסְהֵיילְן מֶענְטְשֶׁען וואָס לֵיידְן פוּן צוּפִיל פֶעט אִין דִי אָדֶערְן, און אַז מֶען עֶסְט האָבֶער, טוּט דאָס אַוֹיס רֵיינִיגְן דאָס פֶעטְן פוּן דִי אָדֶערְן.

האָבֶער אִיז אוֹיךְ בֵּייהִילְפִיג צוּ מאַכְן גוּט אַרְבֵּייטְן דִי דְרִיזְן (thyroid).

האָבֶער זוּפּ, וואַסֶער וואָס אִיז גֶעקאָכְט מִיט אַ בִּיסְל האָבֶער, אִיז גוּט צוּ טְרִינְקֶען;
אָפְּצוּהִיטְן פוּן וֶוערְן פאַרְקִילְט,
אוֹיךְ טוּט דאָס בּאַרוּאִיגְן דֶעם מאָגְן.

לֵייג אַרֵיין אַ האַלְב גְלאָז גֶעמאָלֶענֶע האָבֶער, אִין אַ וואַנֶע מִיט וואַרֶעם וואַסֶער, צוּ הֶעלְפְן אוֹיסְהֵיילְן און בּאַרוּאִיגְן;
וֵוייטאָג פוּן בְּלאָטֶערְן,
טְשִׁיקֶן-פאַקְס אָדֶער אַנְדֶערֶע פִּימְפְּלֶען.

עָס אִיז גוּט צוּ וואַשְׁן דאָס פָּנִים מִיט האָבֶער וואַסֶער.

נִישְׁט יֶעדֶער קֶען פאַרטְראָגְן האָבֶער וֶוען עֶס אִיז גֶעקאָכְט מִיט מִילְך.

אַ גוּטֶע קאַמְבִּינאַצִיעֶ צוּ האָבֶער אִיז גֶעלֶע סְקְוואַשׁ–(butternut squash).

<u>קאַשֶׁע</u> (buck-wheat) אִיז גוּט צוּ עֶסְן, וֶוען עֶס אִיז קאַלְט אִינְדְרוֹיסְן, אָדֶער פאַר מֶענְטְשֶׁען וואָס פִילְן זִיך קאַלְט, וַוייל קאַשֶׁע אִיז אַ מַאֲכָל וואָס וואַרֶעמְט אָן אַ מֶענְטְשׁ וואָס עֶסְט דאָס. וֶוער עֶס אִיז נִישְׁט צוּגֶעוַויינְט צוּם טַעַם פוּן קאַשֶׁע, קֶען זִיך צוּגֶעוַויינֶען צוּשְׁטאַט צוּם נֵייעֶם טַעַם. קאַשֶׁע אִיז גוּט צוּ עֶסְן אוֹיף פְרִישְׁטִיג אוּם וִוינְטֶער.

קאַשֶׁע וֶוערְט שְׁנֶעל גֶעקאָכְט.

קאַשֶׁע אִיז בַּאַ׳טַעַם׳ט צוּ עֶסְן צוּזאַמֶען מִיט לאָקְשְׁן. קאַשֶׁע וֶוערְט גֶענוּצְט אָנְצוּפִילְן, קְנִישֶׁעס, אָדֶער פאַרְשִׁידֶענֶע זאַכְן וואָס קֶען וֶוערְן אָנְגֶעפִילְט.

<u>בְּרוֹינֶע-רֵייז</u>, אָדֶער אוּמְגֶעשֵׁיילְטֶע רֵייז, אִיז

אַ בְּרויט-שְׁטאָף וואָס איז זַייעֶר גְרִינְג צו פאַרְדַייעֶן, ווֶען עֶס איז רִיכְטִיג גֶעקאָכְט. עֶס איז דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס האָבְּן זיך פְּרוּבִּירְט צו צוגֶעוַויינֶען צו עֶסְן, בְּרוינֶע רֵייז, אָבֶער האָבְּן זיך נִישְׁט גֶעקֶענְט צוגֶעוַויינֶען, ווַייל זֵיי האָבְּן נִישְׁט גֶעוואוּסְט ווִי עֶס צו צוגְרֵייטְן, עֶס זאָל זַיין גֶעשְׁמַאק צו עֶסְן.

אַז בְּרוינֶע רֵייז זאָל זַיין גֶעשְׁמַאק צו עֶסְן, דאַרְף עֶס זַיין גוט ווֵייעֶך. בְּרוינֶע רֵייז איז אַ נאַרְהאַפְטִיג מַאֲכָל.

זֵייעֶר אַסאַך מֶענְטְשֶׁען עֶסְן ברוינֶע רֵייז, יֶעדְן טאָג. בְּרוינֶע רֵייז קֶען מֶען עֶסְן מֶער ווִי אֵיינְמאָל אַ טאָג, מֶען קֶען עֶס צוגְרֵייטְן פאַרְשִׁידֶענֶע ווֶעגְן:

אויף פְּרִישְׁטִיג, איז בּאַ'טַעַם'ט צו עֶסְן גֶעמאָלֶענֶע רֵייז.

מִיטאָג, איז בּאַ'טַעַם'ט צו עֶסְן, אַ רֵייז זופּ.

נאַכְטְמאָל, קֶען מֶען עֶסְן, רֵייז מִיט גֶעדִינְצְטֶע צְווִיבְּל.

דִי בֶּעסְטֶע רֵייז הֵיינְט, קומְט פון

קאַליפאָרניע, עס ווערט גערופן Lundberg, California

short grain brown rice

די רייז איז זויבער, במילא איז עס גרינג איבערצוקוקן פון ווערים.

פאַר אַ פיצל קינד וואָס האָט אָבווייכן, קען מען קאָכן ברוינע רייז, מיט אַסאַך וואַסער;
איין גלאָז רייז צו 8 גלעזער וואַסער,
מען לאָזט עס קאָכן, אויף אַ קליינעם פלאַם, אַ שעה.
די זאַפט ווערט גערופן רייז מילך. די רייז מילך איז זייער קרעפטיג, און עס איז גוט פאַר קליינע קינדער.

ברוינע רייז איז זייער גוט, פאַר זייגעדיגע פרויען, עס העלפט האָבן אַסאַך גוטע און נאַרהאַפטיגע מילך. ווען ברוינע רייז שטאָפט, איז גוט צוצושטעלן צום דייעט, צוויי אָדער דריי לעפל קאָרן אויל, טרויבן זאַפט אויל, אָדער שמן זית.

פאַרהאַן מענטשען וואָס זענען עמפינדליך צו ווייץ און אַנדערע ברויט-שטאָפן, אָבער רייז

קֶענֶען זֵיי יאָ פאַרְדֵייעֶן. וַוייל רֵייז איז זֵייעֶר אַ לֵייכְט עֶסְן. אַסאַך מאָל וֶוען מֶען עֶסְט רֵייז אַ לאַנְגֶע צֵייט, טוט דאָס אויסְרֵיינִיגְן און שְׁטאַרְקְן דֶעם קֶערְפֶּער, אַזוֹי אַז מֶען קֶען דֶערְנאָך פאַרְדֵייעֶן גֶעזונְטֶע עֶסְן וואָס מֶען האָט בִּיז הֵיינְט נִישְׁט גֶעקֶענְט פאַרְדֵייעֶן.

בְּרוֹינֶע רֵייז איז גוּט צוּ דִי נֶערְוֶועְן.

<u>דוֹחַן-מִילִיטְס</u> (millits):

זֵייעֶר וֵוייניג מֶענְטְשֶׁען וֵויסְן הֵיינְט, וואָס מִילִיטְס אִיז. פוּן מִילִיטְס קֶען מֶען קאָכְן אַ בּאַ׳טַעַם׳טֶע גְרִיז, וואָס אִיז גֶעזוּנְט פאַרְן קֶערְפֶּער. עֶס אִיז זֵייעֶר אַ לֵייכְט מַאֲכָל, וואָס טוּט זִיך גְרִינְג פאַרְדֵייעֶן.

עֶס אִיז דָא מֶענְטְשֶׁען וואָס האַלְטְן אַז מִילִיטְס אִיז גוּט, פאַר דִי מִילְץ, און עֶס הֶעלְפְט אַוֶועק צוּ נֶעמֶען, אַ שְׁלֶעכְטְן גֶערוּך פוּן מוֹיל.

וֶוער עֶס האָט נאָך קֵיינְמאָל נִישְׁט גֶעגֶעסְן

מִילִיטְס, אוּן וַוִיל עֶס פְּרוּבִּירְן, זאָל זִיךְ צוּגֶעוַויינֶען צוּשְׁטאַט אַזוֹי וַוִי צוּ יֶעדֶע גֵייעֶ מַאֲכָל.

עֶס זֶענֶען מֶענְטְשֶׁען וואָס מִישְׁן מִילִיטְס מִיט רֵייז, צוּ עֶסְן.

<u>קאָרְן</u> אִיז זֵייעֶר אַ בּאַ'טַעַם'ט מַאֲכָל, וואָס אִיז זֵייעֶר גֶעזוּנְט. קאָרְן אִיז אַ מַאֲכָל וואָס קִילְט אַבִּיסְל דֶעם קֶערְפֶּער. וֶועגְן דֶעם אִיז קאָרְן, גוּט צוּ עֶסְן אוּם זוּמֶער. פְרִישֶׁע קאָרְן דאַרְף מֶען וַוייניג קאָכְן, בְּעֶרֶךְ 10 מִינוּט. טאָמֶער קאָכְט מֶען קאָרְן צוּ לאַנְג, וֶוערְט עֶס האַרְט.

עֶס אִיז פאַרְהאַן גֶעלֶע קאָרְן, אוּן וַוייסֶע קאָרְן, וַוי אוֹיךְ קאָרְן וואָס האָט בֵּיידֶע פאַרְבְּן, גֶעל מִיט וַוייס. דִי וַוייסֶע קאָרְן אִיז זִיסֶער.

קאָרְן מֶעהְל אִיז זֵייעֶר אַ גֶעזוּנְט מַאֲכָל. הֵייסֶע גֶעמאָלֶענֶע קאָרְן, אָדֶער קאָרְן מֶעהְל גֶעקאָכְט אִין וואַסֶער, אִיז זֵייעֶר גוּט צוּ עֶסְן,

פאַר די וואָס האָבְן מאָגְן וְוייטאָג. פאַר די וואָס ווילְן זיך אויסְהֵיילְן דֶעם מאָגְן, אִיז ראַטזאַם צו עֶסְן הֵייסֶע קאָרְן גְרִיז, די לֶעצְטֶע מאָלְצַייט פון טאָג, אַז דֶער מאָגְן זאָל זיך קֶענֶען, אויסְהֵיילְן פון די הֵייסֶע קאָרְן. עֶס אִיז דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס קֶענֶען וֶוערְן אויסְגֶעהֵיילְט, פון עֶסְן קאָרְן אֵיין מאָל און עֶס אִיז דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס מוזְן עֶסְן קאָרְן יֶעדֶע נאַכְט אויף אַ יאָהְר בִּיז דֶער מאָגְן הֵיילְט זיך אויס אִינְגאַנְצְן. אַלֶענְפאַלְס אִיז עֶס אַ גְרִינְגֶע רְפוּאָה, וואָס קֶען הֶעלְפְן און עֶס לוינְט זיך צו פְּרוּאָבִּירְן.

אויפְגֶעבְּלאָזֶענֶע קאָרְן (pop-corn), אִיז גוט צו גֶעבְן פאַר קִינְדֶער, אַנְשְׁטאָט נאַשׁ וואָס עֶנְטְהאַלְט צוקֶער. אָבֶער פאַר וֶועמֶען עֶס גֵייט צופִּיל אַרֵיין אִין די צֵיין, דאַרְפְן זיך אָפְּשׁאַצְן, אויב עֶס וֶועט זַיי נִישְׁט צובְּרֶעכְן די צֵיין. מֶען זאָגְט אַז פאַפּ-קאָרְן טוט אויסְרֵיינוּגְן דֶעם מאָגְן, אַזוֹי וִוי אַ סְטִיל וואָל (steel-wool) טוט אויסְרֵיינִוּגְן אַ טאָפּ.

וֶוען אַ קִינְד, אָדֶער אַן עֶרְוואַקְסֶענֶע, וִויל

אַמאָל נִישְׁט עֶסְן, קֶען מֶען פְּרוּבִּירְן צוּ עֶס שְׁמֶעקֶט צוּ עֶסְן פּאַפּ-קאָרְן, און מֶען וֵוייסְט מֶען האָט גֶעגֶעסְן עֶפֶּעס קְרֶעפְּטִיג.

קאָרְן שְׁטאַרְק (corn starch), אִיז זֵייעֶר נוּצְלִיךְ אוֹיךְ פאַרְשִׁידֶענֶע צְוֶועקְן אוֹיסֶער'ן עֶסְן.

1). קאָרְן שְׁטאַרְק אִיז גוּט צוּנוּצְן פאַר אַ פּאָדֶער, וֶוען דִי הוֹיט אִיז רוֹיט אָדֶער אוֹיסגֶעשְׁלאָגְן.
קאָרְן שְׁטאַרְק קֶען אָפְּט-מאָל הֵיילְן דִי הוֹיט, און בּאַרוּאִיגְן דאָס שְׁמאַרְצְן פוּן הוֹיט פְּראָבְּלֶעמְן.
קאָרְן שְׁטאַרְק, אִיז אוֹיךְ גוּט צוּ נוּצְן אַלְס פּאָדֶער פאַר פִּיצְלִיךְ קִינְדֶער.
וֶוען דִי הוֹיט אִיז רוֹיט, אָדֶער אוֹיסְגֶעשְׁלאָגְן צְווִישְׁן דִי פִינְגֶער, אִיז גוּט צוּ נוּצְן, קאָרְן שְׁטאַרְק, אַלְס פּאָדֶער.

2). קאָרְן שְׁטאַרְק קֶען מֶען נוּצְן, צוּ שְׁטאַרְקְן קְלֵיידֶער, טִישְׁטִיכֶער אָדֶער וואָס מֶען וִויל בִּיגְלֶען אִין עֶס זאָל האָבְּן אַ האַלְטוּנְג. מֶען קֶען עֶס מאַכְן וִוי שְׁטֵייף מֶען

ווִיל. אַז מֶען ווִיל אַ שְׁטֵייפֶע סְחוֹרָה, קֶען מֶען פְּרוּבִּירְן צוּ מִישְׁן אַ פֶערְטְל גְלאָז קאָרְן שְׁטאַרְק מִיט דְרֵיי פֶערְטְל גְלאָז קאַלְטֶע וואַסֶער. מֶען קֶען אֵיינְטִינְקֶען דִי ווֶעשׂ אִין דִי שְׁטאַרְק וואַסֶער אִין גְלֵייךְ דֶערְנאָךְ אוֹיסְבִּיגְלֶען. אוֹיךְ קֶען מֶען דִי שְׁטאַרְק וואַסֶער אַרֵיין לֵייגְן אִין אַ פְלאַשׁ, וואָס קֶען שְׁפְּרִיצְן (spray bottle), אִין אַזוֹי אָנְשְׁפְּרִיצְן מִיט דִי שְׁטאַרְק-וואַסֶער דִי ווֶעשׂ, אֵיידֶער מֶען ווִיל עֶס בִּיגְלֶען. מֶען קֶען אוֹיךְ אַרֵיין-לֵייגְן צְווֵיי גְלֶעזֶער שְׁטאַרְק, אִין וואַשׁ-מאַשִׁין, ווֶען דִי ווֶעשׂ שְׁווֶענְקֶן זִיךְ. אַז מֶען נוּצְט נִישְׁט אוֹיס דאָס גאַנְצֶע שְׁטאַרְק וואַסֶער זאָל מֶען דאָס בּאַהאַלְטְן אִין פְרִידְזִידֶער, ווֵייל דאָס שְׁטאַרְק וואַסֶער, קֶען זוֹיעֶר ווֶערְן. עֶס אִיז בֶּעסֶער אַז מֶען גְרֵייט נאָר צוּ אַזוֹי-פִּיל שְׁטאַרְק-וואַסֶער, וויִפִּיל מֶען קְלֶערְט צוּ נוּצְן אִין אֵיין טאָג.

3). קאָרְן שְׁטאַרְק ווֶערְט גֶענוּצְט אַרוֹיס צוּ נֶעמֶען פאַרְשִׁידֶענֶע פְלֶעקְן פוּן קְלֵיידוּנְג. אֵיידֶער מֶען וואַשְׁט אוֹיס אַ וואָלֶענֶעם טַלִית קָטָן, ווֶען דֶער טַלִית קָטָן אִיז נאָךְ טְרִיקְן,

שְׁמִירְט מֶען אָן אַ בִּיסְל טְרִיקֶענֶע קאָרְן שְׁטאַרְק, אויף דִי פְּלֶעקְן פון טַלִית קָטָן, און מֶען לאָזְט עֶס שְׁטֵיין, בִּיז דֶער פְּלֶעק דֶערְקֶענְט זִיךְ מֶער נִישְׁט, אַסאַךְ מאָל וֶוערְט דֶער פְּלֶעק פאַרְשְׁוִוינְדְן אִין אַ האַלְבֶּע שָׁעָה. זֵייעֶר אָפְּט הֶעלְפְּט קאָרְן שְׁטאַרְק אַרוֹיס נֶעמְן פאַרְשִׁידֶענֶע פְּלֶעקְן פון וַוייסֶע סְוֶועטֶערְס אָדֶער אַנְדֶערֶע זאַכְן וואָס מֶען קֶען דֶערנאָךְ וואַשְׁן.

גֶעוואוקְסְן:

אַ גְרוֹיסֶע טֵייל פון שְׁפֵּייז, וואָס מֶענְטְשֶׁען עֶסְן וואַקְסְט פון דִי עֶרְד. פאַרְשִׁידֶענֶע פְּרוּכְטְן, גְרִינְצֵייג, און וֵוייץ.

עֶס אִיז אַ פאַרְגֶעניגְן צוּ זֶעהְן און טְראַכְטֶען דִי נאַטִירְלִיכֶע וְוינְדֶער פון הקב״ה. דִי אַלֶע פאַרְשִׁידֶענֶע גֶעוואוּקְסְן, מִיט זֵייעֶרֶע פאַרְשִׁידֶענֶע הֶערְלִיכֶע פאַרְבְן, וואָס אִיז אֵיינְגֶענֶעם פאַר דִי אוֹיגֶען צוּ קוּקְען. אוֹיף יֶעדְן גֶעוואוּקְס וואָלְט מֶען גֶעקֶענְט שְׁרֵייבְּן אַ גאַנְצֶען בּוּךְ, וֶוען מֶען וִויל אוֹיסְרֶעכֶענֶען, דֶעם טַעַם, דֶעם פאָרֶעם, דאָס וֵוייעֶכְקֵייט אָדֶער האַרְטְקֵייט פון יֶעדֶע מִין גֶעוואוּקְס.
אִין יֶעדֶע גֶעוואוּקְס אִיז פאַרְהאַנֶען פאַרְשִׁידֶענֶע אֵייגֶענְשאַפְטְן, וואָס קֶען דִינֶען פאַר דֶעם וואוּלְזֵיין פאַר׳ן מֶענְטְשׁ. מִיט אוּנְזֶער שֵׂכֶל קֶענֶען מִיר נִישְׁט אַלֶעס פאַר-שְׁטֵיין. אַ בִּיסְל קֶענֶען מִיר זעֶהְן און טְראַכְטְן.

גֶעוואוּקְסְן זֶענֶען אֵיינְגֶעטֵיילְט, אוֹיף אַ פָּאר

טֵיילְן, עֶס איז דאָ אַ וואָרְצְל, בְּלֶעטֶער, בְּלומֶען און פְּרוכְט. אויך איז דאָ זאָמֶען.

גְרינְצֵייג זֶענֶען גֶעוֶוענְטְלִיך וואָרְצְלֶען, בְּלֶעטֶער, און פְּרוכְט.

מֵייעֶרְן, פֶּעטְרִישְׁקֶע, צְוִויקְל און רֶעטִיך זֶענֶען וואָרְצְלֶען.

אַלֶע גֶעבְּלֶעטֶעלְטֶע גְרינְצֵייג אַזוֹי ווִי סֶעלֶערִי, קְרויט און לֶעדֶערְס, זֶענֶען אַזוֹי ווִי בְּלֶעטֶער.

עֶס איז גוט פאַר אַ מֶענְטְשׁ צו עֶסְן, פון צייט צו צֵייט פון אַלֶע טֵיילֶען, דאָס הֵייסט פון גְרינְצֵייג וואָרְצְלען, בְּלֶעטֶער, און פְּרוכְט, ווִי אויך קֶערְלֶעך אַזוֹי ווִי סֶעסֶעמִי (Sesame seeds) אָדֶער פאַפִּיטֶעס (Sunflower seeds).

עֶס איז גוט פאַר דֶעם קֶערְפֶּער, צו הָאבְּן פון פאַרְשִׁידֶענֶע עֶסְן׳ס, פאַרְשְׁטֵייט זיך אַז נאָר אַזֶעלְכֶע עֶסְן׳ס וואָס אַ מֶענְטְשׁ קֶען גוט פאַרְדֵייעֶן און די עֶסְן׳ס וואָס זֶענֶען גֶעזונְט פאַר׳ן מֶענְטְשׁ.

מִילְך:

מִילְך אִיז זֵייעֶר אַ בַּאַ׳טַעם׳ט גֶעטְרַאנְק וואָס עֶנְטְהַאלְט אַסאַך קַאלִיך (calcium). עֶס זֶענֶען אָבֶער דאָ זֵייעֶר אַסאַך מֶענְטְשֶׁען וואָס קֶענֶען נִישְׁט פאַרְטְרָאגְן מִילְך, וַוייל עֶס קֶען פְּרָאדאַצִירְן אַסאַך גֶעז, בִּמֵילָא אִיז דאָ מֶענְטשֶׁען וואָס וֶוערְן זֵייעֶר מִיד נאָכ׳ן טְרִינְקֶען מִילְך. אוֹיך אִיז דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס בַּאקוּמֶען, אַן אוֹיסְשְׁלאַג פון טְרִינְקֶען מִילְך.

עֶס זֶענֶען אוֹיך דאָ זֵייעֶר אַסאַך קִינְדֶער וואָס קֶענֶען נִישְׁט פאַרְדֵייעֶן קֵיין קוּא מִילְך. אַסאַך קִינְדֶער וואָס קֶענֶען נִישְׁט פאַרְדֵייעֶן קוּא מִילְך, קֶענֶען אָבֶער יאָ פאַרְדֵייעֶן צִיגְן מִילְך. מִילְך אִיז זֵייעֶר וִויכְטִיג פאַר קִינְדֶער, אַזוֹי אַז מֶען מוּז זֶען צוּ גֶעבְּן אַן אַנְדֶער גֶעטְרַאנְק אַנְשְׁטאָט קוּא מִילְך, פאַר דִי קִינְדֶער וואָס קֶענֶען נִישְׁט פאַרְטְרָאגְן קוּא מִילְך.

וואָס קֶען מֶען טְרִינְקֶען, אַנְשְׁטאָט קוּא מִילְך?

עֶס אִיז דאָ פאַרשִידֶענֶע גֶעטְראַנְקֶען, וואָס וֶוערְן גֶערוּפְן מִילְך, מאַנְדְלֶען מִילְך, רֵייז מִילְך, בוּנְדְלִיך מִילְך, מִילְך פוּן סֶעסֶמִי (שוּמְשְמִין) קֶערנְדְלִיך (sesame seeds). דאָס אַלֶעס אִיז גְרִינְג זִיך אוֹיסְצוּלֶערְנֶען אוּן גְרִינְג צוּ פאַרְדֵייעֶן. (זֶעה טֵייל אִינהאַלְט טֵייל ח.)

אוֹיך אִיז דאָ אַ טֵיי, קאָקִיטְשאַ טֵיי (kukicha tea) וואָס עֶנְטְהאַלְט אַסאַך קאַלִיך (calcium).

וֶוען מֶען שְטֵייט אוֹיף מִיט פאַרקְלֶעיפְּטֶע אוֹיגֶען קֶען וואַרֶעמֶע מִילְך זַיין אַן אַלטֶע הֵיימִישֶע רְפוּאָה;
וואַרֶעם אָן אַבִּיסְל מִילְך,
טְרִינְק אֵיין אַ שְטִיקְל סְחוֹרָה אִין דִי וואַרֶעמֶע מִילְך, אוּן לֵייג צוּ אַ פאָר מִינוּט צוּ דֶעם אוֹיג.
אַסאַך מאָל פֶעלְט דאָס אוֹיס צוּ טוּהְן מֶער וִוי אֵיין מאָל.

אויל:

עֶס איז וויכְטִיג פאַר אַ מֶענְטְש צו עֶסְן אויל צום גֶעזונְט, אָבֶער מֶען דאַרְף וויסְן אַז צופִּיל אויל פאַרְן קֶערפֶּער, איז נִישְׁט גֶעזונְט. עֶס איז בֶּעסֶער צו עֶסְן אויל רויעֶרְהֵייט ווי צו עֶסְן אויל גֶעקאָכְטֶערהֵייט.

עֶס איז דאָ נִיסְלֶעך און זאָמֶען וואָס עֶנְטְהאַלְטְן אויל, וואָס איז גוט און גֶעזונְט פאַר אַ מֶענְטְש צו עֶסְן יֶעדְן טאָג. מאַנְדְלֶען איז גוט צו עֶסְן, נאָר מֶען דאַרְף עֶס גוט צוקֵייעֶן. אויך דאַרְף מֶען אַכְטונְג גֶעבְן נִישְׁט צופִּיל צו עֶסְן, ווייל עֶס קֶען מאַכְן פֶּעט אַז מֶען עֶסְט צופִּיל.

דִי גֶעזונְטְסְטֶע אויל איז פון אֵיילְבִּירְטְן. נאָר נִישְׁט יֶעדֶער איז צוגֶעוואוֹיינְט צום טַעַם פון אֵיילְבִּירְטְן אויל.

עֶס איז פאַרְהאַנֶען צו קויפְן, אויל פון טְרויבֶּען-קֶערְנֶער, וואָס איז זֵייעֶר גוט צו נוצְן פאַר דִי וואָס קֶענֶען נִישְׁט פאַרְטְראָגְן

אַנדערע אויל. די אויל פון טרויבען-קערנער, האָט נישט קיין שווערן נאָך-טעם.

קאָרן אויל איז אַ באַ׳טעם׳טע אויל, וואָס איז גוט צו נוצן צום קאָכן און באַקן.

אַז מען צושניידט גרינצייג, און מען לייגט אַרויף אויל אויף די גרינצייג, האַלט איין די אויל אַז די וויטאַמינים זאָלן נישט אויסוועפּן פון די גרינצייג.

אויל קען זיין אַ רפואה צו אַסאַך זאַכן.

אַז אַ קינד האָט אַנגעזאַמלט געלע שמוץ, אונטער די אויערן, אָדער אויפן קאָפּ (cradle cap); שמירט מען אָן די פּלעצער מיט אויל, [די בעסטע איז אויל פון איילבירטן, (קאָרן אויל העלפט אויך)].
מען לאָזט שטיין די אויל, אויף די ערטער 2 אָדער 3 שעה.
דערנאָך קומט אראָפּ די געלע שמוץ זייער גרינג אַז מען וואַשט זיי אָפּ מיט וואַסער און אַ וואַשטיך, אָדער מען קעמט אַרויס די

שמוץ, מיט אַ געדעכט קעמעלע (fine comb).

אַסאַך מאָל ווען אַ קינד האָט נישט געהעריג דעם מאָגן (constipation), קען אַמאָל זיין דאָס עס פעלט אויל אין דייעט. אַז מען נעמט איין, אַ האַלב לעפּיל אויל, העלפּט דאָס אַסאַך מאָל, אַז מען קען האָבן גלייך דעם מאָגן.

אַסאַך מאָל היילט זיך אויס אַן אויסשלאַג ווען מען שמירט עס אָן מיט איילבירט אויל.

אַז מען איז אָנגעשמירט מיט פּעך, קומט די פּעך אַראָפּ ווען מען וואַשט דאָס אָפּ מיט אויל.

צוקֶער און זיסֶע שְׁפֵּייז:

צופּיל צוקֶער ווַייסְט מֶען שוין הֵיינְט, איז נישְׁט גֶעזונְט פאַר'ן קֶערְפֶּער.

עֶס איז דאָ קינְדֶער וואָס באַקומֶען קאָפְּווֵייטאָג פון צוקֶער.

צוקֶער קֶען קאַלְיֶע מאַכְן די צֵיין.

צופּיל צוקֶער קֶען מאַכְן פֶּעט אַ מֶענְטְש .

וֶוען קלֵיינֶע קינְדֶער עֶסְן צופּיל צוקֶער, אָדֶער זיסֶע נאַשֶׁעְרַיי, טוּעֶן זיך אַסאַך מאָל נישְׁט גֶענוּג גוּט עֶנְטְוויקְלֶען די בֵּיינֶער, און דאָס איז גורֵם, דאָס די קינְדֶער פאַרְלירְן פון זֵייעֶר שֵׁיינְקַייט. פּיל מאָל ווינְדֶערְט מֶען זיך, פאַרְוואָס עֶס טְרֶעפְט זיך דאָס קלֵיינֶערְהֵייט, זֶענֶען די קינְדֶער גֶעוֶוען שֶׁענֶער, און ווי עֶלְטֶער זֵיי וֶוערְן, פאַרְלירְן די קינְדֶער, דאָס שֵׁיינְהֵייט.

טאָמֶער די בֵּיינֶער פון די גומֶען [gums]

זֶענֶען נִישְׁט גֶענוּג אַנְטְוִויקֶלְט, גֶענוּג בְּרֵייט גֶעוואַקְסְן, אִיז נִישְׁט דאָ גֶענוּג פְּלאַץ פאַר אַלֶע צֵיינֶער צוּ וואַקְסְן גְראָד, וואַקְסְן זֵיי קְרוּם אוּן צוּשְׁטוּפְּט. אַסאַך מאָל קֶען מֶען דאָס פאַרֶעכְטְן בִּיז צוּ דִי צְוֶועלְף יאָהר, אַז מֶען עֶסְט גֶענוּג קאַלִיךְ [קאַלְסִיאַם–calcium]. אָבֶער נאָךְ דִי צְוֶועלְף יאָהר קֶען מֶען דאָס שׁוֹין נִישְׁט פאַרֶעכְטְן מִיט עֶסְן.

צוּקֶער עֶסְט אוֹיף קאַלִיךְ [קאַלְסִיאַם-calcium], דאָס הֵייסְט, אַז וֶוען אַ מֶענְטְשׁ עֶסְט צוּקֶער, נוּצְט דֶער קֶערְפֶּער קאַלִיךְ צוּ פאַרְדֵייעֶן דֶעם צוּקֶער, אִין עֶס לאָזְט נִישְׁט דֶעם קאַלִיךְ [קאַלְסִיאַם-calcium] אַרֵיין גֵיין אִין דִי בְּלוּטְן.

קאַלִיךְ [קאַלְסִיאַם-calcium] אִיז זֵייעֶר וִויכְטִיג פאַרְן קֶערְפֶּער.

וֶוען אַ קִינְד אָדֶער אַן עֶרְוואַקְסֶענֶער עֶסְט גֶענוּג קאַלִיךְ [קאַלְסִיאַם-calcium] אָדֶער זַיין קֶערְפֶּער פאַרְלאַנְגְט נִישְׁט אַסאַךְ קאַלִיךְ [קאַלְסִיאַם-calcium] דֶעמאָלְס שׁאַט נִישְׁט אַ

בִּיסְל צוקֶער. בֶּעסֶער אִיז, וֶוען מֶען גֶעוֶויינְט זיךְ אִינְגאַנְצְן אָפּ פון עֶסְן צוקֶער.

אֵיינֶע פון דִי סִיבּוֹת פאַרְוואָס אִיךְ האָבּ גֶעשְׁרִיבְּן דֶעם בִּיךְ אִיז, צו עֶרְקְלֶערְן פאַר דִי וואָס זֶענֶען אִינְטֶערֶעסִירְט צו גֶעפונֶען דֶעם וֶועג צו גֶעזונְט, וִוי אַזוֹי מֶען קֶען זיךְ אָפְּגֶעוֶויינֶען, אַ בִּיסְל אָדֶער אִינְגאַנְצְן פון עֶסְן צוקֶער.

מִיט אַ פּאָר יאָהְר צורִיק פְּלֶעגְט מֶען אויפְנוצְן בֵּיי מִיר אִין שְׁטוּבּ אַן עֶרֶךְ פִון פִינְף פונְט צוקֶער אַ יֶעדֶע וואָךְ. הַיינְט בּ״ה נִיצְט מֶען בֵּיי אונְז כִּמְעַט גאָרְנִישְׁט קֵיין צוקֶער.

וֶוען אִיךְ האָבּ גֶעהֶערְט אַז עֶס זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶׁען, וואָס קאָכְן פְלוֹימֶען קאָמְפּאָט אָן צוקֶער, האָבּ אִיךְ פְּרוּבִּירְט אֵיינְמאָל, צו קאָכְן פְלוֹימֶען קאָמְפּאָט אָן צוקֶער. יֶעדֶער פון דִי מִשְׁפָּחָה אִיז זאַט גֶעוואָרְן, נאָךְ דֶעם עֶרְשְׁטְן לֶעפִיל, פון פאַרְזוכְן דֶעם קאָמְפּאָט. אִיךְ האָבּ זיךְ אָנְגֶערופְן, „מִיר זֶענֶען נאָךְ

צוּגֶעוואוֹנְט צוּ צוּפִיל צוּקֶער.״

מִיר האָבְן זיך צוּבִיסְלִיך צוּגֶעוויינְט צוּ עֶסְן אַלֶעס אָן צוּקֶער. עֶס האָט מִיר גֶעדוֹיעֶרְט אַ גאַנְץ יאָהְר אָפְּצוּגֶעוויינֶען די מִשְׁפָּחָה פוּן צוּקֶער. יֶעדֶעס מאָל וֶוען אִיךְ האָב גֶעקאָכְט, עֶפֶּעס מִיט צוּקֶער, ווִי לְמָשָׁל קאָמְפּאָט, האָב אִיךְ אַלֶעמאָל גֶעלֵייגְט, אַ בִּיסְל ווֵינִיגֶער צוּקֶער, בִּיז דֶער צוּקֶער האָט שׁוֹין גאָרְנִישְׁט אוֹיסְגֶעפֶּעלְט. הֵיינְט קאָךְ אִיךְ אַפִּילוּ פֶּערְזוּךְ קאָמְפּאָט אָן צוּקֶער, אוּן די גאַנְצֶע מִשְׁפָּחָה עֶסְט עֶס.

אַנְשְׁטאַט עֶסְן קֶעיק אָדֶער צוּקֶער קִיכֶען, פאַר אַ נאַשׁ, קֶען מֶען עֶסְן;

פְּרוּכְט,

נִיסְלֶעךְ,

אָדֶער רֵייז קֶעיק. אוֹיךְ קֶען מֶען אָנְשְׁמִירְן די רֵייז קֶעיק מִיט עֶפִּיל לֶעקְוואַר. (דאָס ווֶערט פאַר קוֹיפְט אִין אַמֶערִיקֶע, אוּן עֶס ווֶערְט גֶעמאַכְט אָן צוּקֶער.)

אַז מֶען גֶעוויינְט זיךְ אָפּ פוּן עֶסְן זִיסֶע שְׁפֵּייז, פֶעלְט עֶס כִּמְעַט גאָרְנִישְׁט אוֹיס.

וֶוען דֶער קְשאַנובֶער רַב זצ״ל זי״ע ועכ״י איז גֶעוֶוען אַ קִינְד, אִיז עֶר אַרֵיינְגֶעלאָפְן צו זֵיין טאַטֶע׳ן דֶער דִבְרֵי חַיִים זצ״ל זי״ע ועכ״י, אִין עֶר האָט גֶעוֵויינְט, פְרֶעגְט אִים דֶער טאַטֶע פאַרוואָס וֵויינְסְטו? האָט עֶר גֶעזאָגְט, וֵוייל דִי מאַמֶע האָט מִיר גֶעגֶעבְן אַ טֵיי אָן צוקֶער. האָט דֶער דִבְרֵי חַיִים גֶעזאָגְט, וֶוער האָט דִיר גֶעזאָגְט אַז צו טֵיי דאַרְף מֶען האָבְן צוקֶער? דֶער קְשאַנובֶער רַב האָט גֶעזאָגְט, ״אִיךְ האָב נאָךְ אַלְס קִינְד אַלֶעס גֶעגְלֵייבְּט וואָס דֶער טאַטֶע זאָגְט, און אַז דֶער טאַטֶע זאָגְט, מֶען קֶען טְרִינְקֶען טֵיי אָן צוקֶער, אִיז דאָס אַוַדאי רִיכְטִיג, האָב אִיךְ גֶעטְרִינְקֶען דִי טֵיי און אִיךְ האָב גֶעזֶען, אַז מֶען קֶען טְרִינְקֶען טֵיי אָן צוקֶער, און זֵייט דֶעמאָלְס האָב אִיךְ נִישְט גֶענוצְט צוקֶער, וֶוען אִיךְ האָב גֶעטְרִינְקֶען טֵיי אָדֶער קאַוֶוע.״

<u>זאַלץ:</u>

זאַלץ איז אַ מינעראַל וואָס גיבט אַ טעם צום עסן.

צום געזונט און לעבעדיגקייט פון מענטש, פעלט אויס אַ ביסל זאַלץ. עס איז דאָ מאכלים וואָס עס פעלט אויס זאַלץ, אַסאַך מאָל איז גענוג אַ טראָפּ זאַלץ, אַרויסצוברענגען דעם ריכטיגן טעם פון מאכל.

ווען מען קאָכט רייז, קאַשע, אָדער אַנדערע ברויט-שטאָף, פעלט אויס אַביסל זאַלץ אַרויס צו ברענגען בעסער דעם טעם פון געקעכטס.

גרינצייג אַלגעמיין פאַרמאָגט אין זיך, נאַטירליך זאַלץ. וועגן דעם פעלט כמעט נישט אויס קיין זאַלץ אין גרינצייג. מען קען זיך זייער גרינג צוגעוויינען צו עסן געקאָכטע גרינצייג אָן זאַלץ.

<u>ליידער איז דאָ צופיל מענטשען וואָס נוצן</u>

צוּפִיל זאַלְץ. דאָס מֵיינְט נִישְׁט אַז מֶען זאָל אוֹיסְלאָזְן זאַלְץ אִינְגאַנְצְן, וַוייל עֶס פֶעלְט אוֹיס פאַר דִי כּוֹחוֹת פוּנ׳ם מֶענְטְשׁ.

עֶס אִיז גֶעוֶוען אַ מַעֲשֶׂה מִיט אַ אִיד, וואָס אַ דאָקְטֶער האָט אִים גֶעהֵייסְן אוֹיפְהֶערְן צוּ עֶסְן זאַלְץ. דֶער אִיד האָט דאָס זֵייעֶר שְׁטְרֶענְג אֵיינְגֶעהאַלְטְן, עֶר האָט אַלֶעס גֶעגֶעסְן אָן זאַלְץ. עֶר האָט אוֹיךְ אוֹיפְגֶעהֶערְט צוּ עֶסְן אַלֶע גְרִינְצֵייג וואָס זֶענֶען בּאַוואוּסְט צוּ עֶנְטְהאַלְטְן נאַטִירְלִיכֶע זאַלְץ, וִוי לְמָשָׁל מֵייעֶרְן. אוֹיךְ האָט דֶער אִיד גֶעגֶעסְן עֶסְן׳ס וואָס עֶנְטְהאַלְט, פאָטאַזִיעֶם, וואָס דאָס עֶסְט אוֹיף זאַלְץ. דֶער אִיד האָט אָנְגֶעהוֹיבְּן צוּ פִילְן שְׁוואַכֶער פוּן טאָג צוּ טאָג. עֶר אִיז גֶעגאַנְגֶען צוּ אַ גְרוֹיסְן דאָקְטֶער. דֶער דאָקְטֶער האָט פֶעסְטְגֶעשְׁטֶעלְט אַז דֶער אִיד פאַלְט פוּן דִי כּוֹחוֹת, וַוייל עֶר אִיז גֶעוֶוען צוּ עֶקְסְטְרֶעם מִיטְן נִישְׁט עֶסְן זאַלְץ. דֶער דאָקְטֶער האָט אִים גֶעהֵייסְן, בּאַלאַנְצִירְן דֶעם דֵייעֶט אִין עֶר זאָל זֶען יאָ צוּ עֶסְן מֵייעֶרְן, אִין נִישְׁט עֶסְן מֶער פאָטאַזִיעֶם וִוי זאַלְץ.

עס איז זייער וויכטיג זיך אויסצולערנען צו זאַלצן דאָס עסן אַז עס זאָל האָבן פּונקט אַ גוטן טעם, און עס זאָל זיין צום געזונט.

עס איז פאַרהאַן עטליכע מינים זאַלץ.
די געזונסטע זאַלץ איז פון ים אוקיינוס,
עס ווערט פאַרקויפט מיטן נאָמען לימאַ זאַלץ (lima sea-salt).
אין די לימאַ זאַלץ קומט נישט אַריין קיין כעמישע זאכן, דאָס טרינקען צו מאַכן, אַזוי אַז צו נוצן אַלס אַ טיש זאַלץ, איז דאָס נישט באַקוועם. אַלס אַ טיש זאַלץ קען מען נוצן אַ נאַטירליכן ים זאַלץ וואָס ווערט גערופן (sea salt).

זאַלץ האָט די אייגנשאַפט אַז עס ציעט אַרויס. עס איז באַוואוסט אַז ווען מען האָט האַלץ ווייטאָג איז זיך גוט צו גאָרגלען מיט זאַלץ וואַסער. איין קליין לעפל זאַלץ צו אַ גלאָז וואַסער.

עס איז דאָ מענטשען וואָס נוצן זאַלץ צו

װאַשן דעם קערפּער אַנשטאָט זייף.

זאַלץ קען מען נוצן צו פּוצן זילבערװאַרג:
1 קװאָרט הייס װאַסער,
1 לעפל זאַלץ [אָדער 1 לעפל סאָדאַ ביקאַרבאָן (Bicarbonate of soda),
א שטיקל זילבערפּאַפּיר (12x12).
לייג אַריין אין אַ שיסעל די הייסע װאַסער, דערנאָך לייג אַריין די זאַלץ און דאָס שטיקל זילבערפּאַפּיר אין דעם הייסען װאַסער. דערנאָך טונק איין, די זילבערװאַרג אין װאַסער 3 מינוט, װיש אָפּ די זילבער מיט אַ טריקענע שמאַטע. אַסאַך מאָל קומט אַראָפּ אַלטע שװאַרצע, װאָס איז אָנגעשטעקט צװישן די קריצן.
איבער-געזילבערטע אַרטיקלען איז נישט כּדי צו מאַכן אַזוי, װייל עס קען אַראָפּקומען די פאַרב.
אַז די זילבער איז געקלעבט מיט אַ מאַטעריאַל װאָס איז נישט זילבער, קען די קלעבאַכטס װערן שװאַרצליך.

גֶעווירְצְן (Spices):

גֶעווירְצְן גִיבְּן אַרַיין אַ טַעַם אִין עֶסְן. בַּיי גֶעווירְצְן קוּמְט צוּנוּץ דָאס וֶוערְטְל וואָס אִיז גוּט אַ בִּיסְל, אִיז אַסאַך נִישְט בֶּעסֶער.

עֶס אִיז פאַרְהאַן גֶעווירְצְן וואָס הֶעלְפְן צוּ פאַרְדַייעֶן דאָס עֶסְן.

<u>אִינְגְבֶּער</u> (ginger), אִיז אַ גֶעווירְץ וואָס הֶעלְפְט פאַרְדַייעֶן דאָס עֶסְן.

אִינְגְבֶּער הֶעלְפְט אַרוּיס טְרַייבְּן לוּפְט [גֶעז] פוּן קֶערְפֶּער.

אִינְגְבֶּער אִיז גוּט וֶוען מֶען האָט אַ שְטֶעכְפֶּע צוּנְג. מֶען נֶעמְט אַ קְלֵיין שְטִיקְל פְרִישֶע אִינְגְבֶּער, [עֶס האָט אַ בִּיסְל אַ צוּפֶּעדִיגְן טַעַם], אוּן מֶען צוּקַייעֶט עֶס אַ פאָר מִינוּט. מֶען דאַרְף זִיךְ צוּגֶעוְוייְנֶען צוּשְטאַט צוּם נַייעֶם טַעַם.

װֶען עֶס אִיבֶּעלְט, אִיז גוט צו שְׁמֶעקְן אִינְגְבֶער, אַסאַך מאָל הֶערְט אויף גְלַייך צו אִיבְּלֶען.

אַ האַלְב לֶעפֶעלֶע צורִיבֶּעגֶע אִינְגְבֶער, אַרַיינְגֶעמִישְׁט אִין אַ גְלאָז הֵייס װאַסֶער, [אַזוֹי װִי אַ טֵיי], אִיז גוט צו טְרִינְקֶען װֶען מֶען האָט קאָפּ װֵייטאָג. אַסאַך מאָל נֶעמְט דאָס אַװֶעק דֶעם קאָפּ װֵייטאָג.

אינְגְבֶער קֶען װֶערְן גֶענוּצְט צו גֶעבְּן אַ טַעַם אִין עֶסְן, און אִין דִי זֶעלְבֶּע צַייט, הֶעלְפְט צו דֶער אִינְגְבֶער, אַז דאָס עֶסְן, זאָל נִישְׁט פְּראָדאָצִירְן לופט [גֶעז]. אָבֶער מֶען דאַרְף װִיסְן אַז נִישְׁט יֶעדֶער פאַרְנֶעמְט דֶעם טַעַם פוּן אִינְגְבֶער אִין גֶעקֶעכְטְס.

מֶען קֶען מאַכְן אַ באַ׳טַעַם׳ט גֶעטְראַנְק פוּן אִינְגְבֶער, מֶען צורֵייבְּט אַ האַלְב לֶעפֶעלֶע אִינְגְבֶער, און מֶען מִישְׁט דאָס אַרֵיין אִין אַ גְלאָז עֶפִּילְזאַפְט. אויך אִיז דאָס גוט מִיט סאָדאַ װאַסֶער (club soda, seltser).

אִינְגְבֶער קֶען מֶען גֶעוֶויינְטְלִיך קויפְן אִין אַ פְּרוּכְט גֶעשֶׁעפְט, אָבֶער נִישְׁט אַלֶע פְּרוּכְט גֶעשֶׁעפְטְן פַאַרְקויפְן אִינְגְבֶער.

בְּשָׂמִים נֶעגֶעלֶעך:

אויסֶער צו שְׁמֶעקְן, איז דאָ נאָך צו וואָס מֶען קֶען נוצְן בְּשָׂמִים. עֶס איז דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס לֶייגְן אַרֵיין אַ בְּשָׂמִים נֶעגֶעלֶע, ווֶען מֶען קאָכְט די שַׁבָּת׳דִיגֶע פִּישׁ.

בְּשָׂמִים קֶען מֶען נוצְן צו בּאַראויגְן צֵיין ווֵייטאָג, בִּיז מֶען קוּמְט צו צוּם צֵיין דאָקְטֶער. מֶען נֶעמְט אַ קאָפּ פון אַ בְּשָׂמִים נֶעגֶעלֶע, און מֶען לֶייגְט דאָס צו אויף׳ן צאָן וואָס טוּט ווֵיי. עֶס צוּפּט דאָס מויל פון די בְּשָׂמִים, אָבֶער גֶעווֵיינְטְלִיך גֵייט אַוֶועק די צֵיין ווֵייטאָג, אויף אַ שְׁטִיקְל צֵייט. אָבֶער דאָס זאָס מֶען נאָר טוּהְן בִּיז מֶען קוּמְט צו צוּם צֵיין דאָקְטֶער. (דאָס אִיז נִישְׁט אַנְשְׁטָאט אַ צֵיין דאָקְטֶער.

אַ בְּשָׂמִים נֶעגֶעלֶע אִיז בּאַ׳טַעם׳ט אַרֵיין צו לֶייגְן אִין אַ גְלאָז עֶפִּיל זאַפְט.

אַ צורִיבֶּענֶע בְּשָׂמִים נֶעגֶעלֶע קֶען מֶען נוצְן צו מאַכְן אַן אֵיינְגֶעגֶעמֶענֶעם גֶערוּךְ. מֶען

קֶען דאָס לֵייגְן אִין אַ ווִינְקֶל אִין אַ שאַפֶע אָדֶער צִימֶער.

<u>צִימְרונְג:</u>

צִימְרונְג אִיז אַ גֶעווִירְץ וואָס וֶוערְט גֶענוּצְט צוּ גֶעבְּן אַ גֶעשְׁמאַקְן טַעַם אִין גֶעבֶּעקְס.

אַ אַכְטְל לֶעפְל צִימְרונְג גִיבְּט אַרֵיין אַ גוּטְן טַעַם אִין אַ גְלאָז עֶפִּיל זאַפְט.

עֶס אִיז דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס עֶסְן צִימְרונְג קִיפֶּעל, וואָס עֶנְטְהאַלְט אַסאַךְ צוּקֶער. עֶס אִיז אַמאָל מֶעגְלִיךְ, אַז אַנְשְׁטאָט צוּ עֶסְן אַ צִימְרונְג קִיפֶּעל, קֶען מֶען זִיךְ אַמאָל צוּ-פְּרִידְן שְׁטֶעלְן, וֶוען מֶען נֶעמְט אַ בִּיסְל צִימְרונְג, און מֶען עֶסְט עֶס אִין אַ גֶעזונְט מַאֲכָל, אַזוֹי ווִי, אִין אַ טֶעלֶער רֵייז, אָדֶער אוֹיף אַ רֶעפְטְל פּוּטֶער בְּרוֹיט.

שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער (Cayenne or Hot Pepper):

שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער איז אַ גֶעווירְץ, וואָס קֶען וֶוערְן גֶענוצְט פאַר רפואות.

דאָס איז נִישְט אַזוי וִוי שְוואַרְצֶע אָדֶער וַוייסֶע פֶּעפֶּערְלִיךְ, וואָס קֶען שאַטֶען צום מאָגֶען און צום גֶעזונְט.

עֶס איז דאָ רויטֶע שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער, און גְרִינֶע שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער, דִי רויטֶע איז אַ בִּיסְל זִיסֶער אָבֶער עֶס איז נִישְט אַלֶע-מאָל דאָ צו קויפְן.

וֶוען מֶען זֶעט דִי שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער, שְטֵייט צו פאַרְקויפְן אִין אַ גֶעשֶעפְט, אָדֶער מֶען זֶעט דִי שֵיינֶע שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער וואַקְסֶען, זֶעט דאָס גאָר נִישְט אויס אַזוי שאַרְף. וֶוען מֶען רִירְט אָן אַ, גאַנְצֶע שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער מִיט דִי הֶענְט, פִילְט דאָס נִישְט צופֶּעדִיג. אָבֶער וֶוען מֶען שְנֵייד אויף, און מֶען רִירְט אָן דִי אִינֶעווֵייניגְסְטֶע פון אַ שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער, איז אַזוי, דִי הֶענְט צופְּט נִישְט אָבֶער אַז דִי

רירְסְט אָן מִיט די האַנְט, (וואָס האָט אָנְגֶעריִרְט די שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער,) אויף אַן אֵיידֶעלֶע אָרט, אַזוי ווי די נאָז אָדֶער די צונְג, פאַנְגְט אָן צו צוּפֶּען די נאָז אָדֶער די צונְג. שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער קֶען טאַקֶע צוּפֶּען אויף אַן אֵיידֶעל אָרְט, אָבֶער דָס וֶועט נִישְׁט לאָזְן קֵיין צֵייכְן. אַז מֶען לֵייגְט צו שְׁטויב פון שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער צו אַ וואונְד וֶועט דֶער וואונְד צוּפֶּען אָבֶער גאַנְץ מֶעגְלִיךְ אַז דֶער וואונְד וֶועט גֶעהֵיילְט וֶוערְן.

שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער וֶוערְט גֶענוּצְט אַרֵיין צו גֶעבְּן אַ גֶעשְׁמאַקְן טַעַם אִין עֶסְן. אָבֶער מֶען דאַרְף אַכְטונְג גֶעבְּן נִישְׁט אַרֵיין צו לֵייגְן צופִיל. צו אַ גְרויסְן טאָפּ זופּ אִיז גֶענוּג אַ הֶעלְפְט פון אַ שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער, גֶענוּג צו גֶעבְּן אַ שאַרְפֶען גוּטְן טַעַם.

שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער וואַרֶעמְט, עֶס אִיז אַמאָל מֶעגְלִיךְ אַז וֶוען אֵיינֶער אִיז פויל פֶּעלְט אויס אַ בִּיסְל שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער, צו גֶעבְּן אַ פוּנְק פאַר׳ן קֶערְפֶּער.

אַז מען האָט קאַלטע פּיס איז גוט אַריין צו לייגן אין די שיך, אַ ביסל רויטע שאַרפע פעפער שטויב, דאָס קען העלפן וואַרעם האַלטן.

פרישע שאַרפע פעפער קען מען קויפן אין אַ פרוכט געשעפט. אָבער נישט אַלע פרוכט געשעפטן פאַרקויפן שאַרפע פעפער.

קימעל (Caraway Seed):

קימעל ווערט גענוצט, אַרויף צו לייגן אויף געבעקס, אַריין צו געבן אַ טעם. קימעל העלפט צו, פאַרדייען גוט דאָס עסן. עס זענען דאָ מענטשען וואָס קענען נאָר גוט פאַרדייען ברויט פון ראַזשעווע מעהל, נאָר ווען זיי עסן ברויט מיט קימעל, דאָס הייסט קימעל ברויט.
קימעל איז גוט צו פאַרמיידן און אַרויס טרייבן לופט (גאַז) פון קערפער. עס איז ספּעציעל גוט צו געבן קימעל טהיי פאַר קינדער וואָס וויינען אַסאַך, ווייל זיי האָבן שמערצין פון לופט (colic).

אָרִיגאַנאָ (oregano):

אָרִיגאַנאָ איז אַ גֶעוויִרץ וואָס איז באַ׳טַעם׳ט צו עֶסְן מִיט בְּרוֹיט. עֶס מאַכְט אַ גוּטְן אַפֶּעטוּט פאַר קִינְדֶער. אוֹיךְ טוּט אָרִיגאַנאָ באַרוּאִיגְן לוּפְט (גֶעז) פוּן דֶעם מאָגְן. אָרִיגאַנאָ האָט אַ בִּיסְל אַ שאַרְפְן טַעם. עֶס זֶענֶען דאָ קִינְדֶער וואָס האָבְן לִיבּ דֶעם טַעם פוּן אָרִיגאַנאָ, עֶס איז באַ׳טַעם׳ט צו עֶסְן אוֹיף בְּרוֹיט, אָדֶער אִין אַ טֶעלֶער גֶעמאָלֶענֶע רֵייז.

גרינצייג:

גרינצייג ענטהאַלט זייער אסאך עלעמענטן וואָס איז וויכטיג פאַר אַ מענטש צו עסן, עלעמענטן וואָס העלפּט אַז אַ מענטש זאָל האָבן קרעפטן און זיך פילן, געזונט און שטאַרק, און האָבן אַ קלאָרן קאָפּ. איינס פון די וויכטיגע עלעמענטן פון גרינצייג ווערט גערופן קלאָראָפיל. קלאָראָפיל איז גרין, און אַלע גרינע געוויקסן זענען באַוואוסט צו פאַרמאָגן קלאָראָפיל. עס איז פאַרהאַן מענטשען וואָס נעמען קלאָראָפיל וואָס ווערט פאַרקויפט און אַ פלעשל און עס טוט זיי שטאַרקן. בעסער אָבער איז ווען מען קען באַקומען קלאָראָפיל פון עסן, פון עסן גרינע גרינצייג.

קרעפטן אונטער די שאָלעכטס:

אַ גרויס חלק פון די קרעפטן (vitamins) פון גרינצייג איז פאַרהאַן גאַנץ נאָנט אונטער די שאָלעכטס. ווען מען שיילט אָפּ שאָלעכטס פון רויע גרינצייג, שיילט מען מיט, אַ

גְרויס חֵלֶק פון דִי קְרֶעפְּטְן וואָס לִיגְט אונְטֶער דִי שאָלֶעכְטְס פון דִי גְרִינְצַייג. מֶען קֶען שְׁפּאָרְן דִי קְרֶעפְּטְן זאָלְן בְּלֵייבְּן, אַז אַנְשְׁטאָט אָפְּשֵׁיילְן דִי שאָלֶעכְטְס פאַרְן קאָכְן, וואַשְׁט מֶען גוט אָפּ דִי גְרִינְצַייג, (מֶען קֶען נוצְן אַ באַרְשְׁט,) און וֶוען דִי גְרִינְצַייג אִיז שוין גֶעקאָכְט און עֶס אִיז נאָך וואַרֶעם, קומְט אַראָפּ דִי שאָלֶעכְטְס אַלֵיין, זֵייעֶר גְרִינְג, (און דִי קְרֶעפְּטְן בְּלֵייבְּן אויף דִי גְרִינְצַייג) אַז מֶען רִיקְט דִי גְרִינְצַייג צְווִישְׁן בֵּיידֶע הֶענְט מִיט דִי פִינְגֶער אַהוּן און צורִיק, עֶס נֶעמְט וֵוינִיגֶער צֵייט אָפְּצושֵׁיילְן גֶעקאָכְטֶע שאָלֶעכְטְס, וֶוען מֶען לֶערְנְט זִיךְ אויס דֶעם פאָרְטֶל, ווִי אָפְּצושֵׁיילְן רויעֶ שאָלֶעכְטְס.

גְרִינֶע בּונְדְלֶעךְ (string beans):

גְרִינֶע בּונְדְלֶעךְ, אִיז זֵייעֶר אַ בּאַ׳טַעַם׳ט מַאֲכָל, וואָס אִיז גְרִינְג צו פאַרְדֵייעֶן. וֶוער עֶס אִיז נִישְׁט צוגֶעוואוּנְט צו עֶסְן גְרִינֶע בּונְדְלֶעךְ, זאָל מֶען דאָס עֶרְשְׁטֶע מאָל וֶוען מֶען עֶסְט דאָס, נִישְׁט עֶסְן צופִיל נאָר צום

עֶרְשְׁט פְּרוּבִּירְן צוּ מֶען טוּט דאָס גוּט פאַרְדַייעֶן.

<u>גְרִינֶע אַרְבֶּעס</u> (green peas):

גְרִינֶע אַרְבֶּעס, זֶענֶען זֵייעֶר זִיסֶע בּוּנְדְלֶעךְ, וואָס עֶנְטְהאַלְט אַפּאָר עֶלֶעמֶענְטְן פוּן פְּראָטִין, און ווען מעֶן עֶסְט גְרִינֶע אַרְבֶּעס צוזאַמֶען מִיט בְּרוֹינֶע רֵייז, אִיז דאָס אַ גאַנְצֶער פְּראָטִין, ענְדְלִיךְ צוּ פְלֵייש. וֶוער עֶס אִיז נִישְׁט צוּגֶעוואֵיינְט צוּ עֶסְן אַרְבֶּעס, דאַרְף זֶען צוּ עֶס טוּט זִיךְ גוּט פאַרְדַייעֶן.

<u>סֶעלֶערִי:</u>

סֶעלֶערִי וֶוערְט גֶערֶעכְנְט פאַר אַ גְרִינְצֵייג וואָס קֶען אַרֵיינְגֵיין אִין טֵייל פוּן בְּלֶעטֶער. עֶס אִיז אַ בּאַ'טַעמ'טֶע גְרִינְצֵייג, וואָס מֶען קֶען עֶסְן רוֹיעֶרְהֵייט.

סֶעלֶערִי לֵייגְט מֶען אַרֵיין אִין פאַרֶעוֶוע קִישְׁקֶע. סֶעלֶערִי (אָדֶער אַ וואָרְצְל פוּן סֶעלֶערִי) אִיז גוּט אַרֵיין צוּלֵייגְן (צוּרִיבְּן),

וֶוען מֶען מאַכְט שְׁנִיטְצֶל פון בונְדְלֶעך, אַז עֶס זאָל האָבְּן אַ עֶנְדְלִיכֶען טַעַם צו פְלֵייש. סֶעלֶערִי גִיבְּט אַרֵיין אַ גוט׳ן טעַם אִין אַ זופּ, אָבֶּער טאָמֶער עֶסְט מֶען נִישְׁט אויף דִי זופּ (וואָס אִיז גֶעקאָכְט מִיט סֶעלֶערִי) פְּרִישֶׁערהֵייט, פִילְט זִיךְ דִי זופּ וִוי עֶס האָט אַ זויעֶר׳ן טַעַם. עֶס אִיז דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס קֶענֶען נִישְׁט עֶסְן קֵיין גֶעקֶעכְטְס וואָס אִיז גֶעקאָכְט מִיט סֶעלֶערִי וֵוייל דֶער טַעַם אִיז צו שאַרְף פאַר זֵיי.

<u>מֵייעֶרְן:</u>

מֵייעֶרְן אִיז זֵייעֶר אַ זִיסֶע גְרִינְצֵייג. דִי עִיקֶר חֵלֶק מֵייעֶרְן, וואָס מֶען עֶסְט אִיז דאָס וואָרְצֶל, וואָס דאָס וואַקְסְט אִין דֶער עֶרְד. מֵייעֶרְן אִיז זֵייעֶר גֶעזונְט צו עֶסְן, אַפִילו יֶעדְן טאָג. מֵייעֶרְן טוט זִיךְ בֶּעסֶער פאַרְדֵייעֶן וֶוען עֶס אִיז גֶעקאָכְט, אָדֶער אַז מֶען מאַכְט דֶערְפון מֵייעֶרְן זאַפְט.

מֵייעֶרְן עֶנְטְהאַלְט קְרֶעפְטְן וואָס טוט שְׁטאַרְקְן און הֵיילְן דֶעם מֶענְטְשׁ, סְפֶּעצִיעֶל

דִי אויגְען און דִי הויט. אַז מֶען קֶייעט רויע מֶייעֶרְן, טוט דאָס שְׁטאַרְקְן דִי צֵיינֶער, וֶוייל וֶוען מֶען קֶייעט אויף האַרְטֶע זאַכְן טוט זיך דִי צֵיינֶער בֶּעסֶער בּאַפֶּעסְטִיגְן אִין דִי גומְן (gums). מֶען דאַרְף זיך אָבֶער אָפְּשאַצְן צו דִי צֵיינֶער זֶענֶען גֶענוּג שְׁטאַרְק, און אַז מֶען קֶייעט דִי מֵייעֶרְן זאָל דאָס נִישְׁט חָלִילָה צוּבְּרֶעכְן דִי צֵיינֶער.

מֵייעֶרְן וֶוערְט גֶענוּצְט, אַרֵיין צו גֶעבְּן אַ זִיסְן טַעַם אִין אַ זופּ. צורִיבֶּענֶע מֵייעֶרְן קֶען מֶען אויך נוּצְן אַרֵיין צומִישְׁן, וֶוען מֶען בַּאקְט, בְּרויט אָדֶער קִיכֶעל, אַרֵיין צו גֶעבְּן אַ זִיסְן טַעַם.

פֶּסַח, וֶוער עֶס טוט נִישְׁט גוט פאַרְדֵייעֶן קאַרְטאָפְל, אִיז גוט צו עֶסְן מֵייעֶרְן, אויפְן אָרְט פון קאַרְטאָפְל. מֶען קֶען מאַכְן;

לאַטְקֶעס פון מֵייעֶרְן,

מֵייעֶרְן גֶעדִינְצְט מִיט צְוִויבְּל,

מֵייעֶרְן מִיט צְוִויבְּל מִיט אֵייעֶר.

עֶס האָט נִישְׁט דֶעם זֶעלְבְּן טַעַם וִוי קאַרְטאָפְל. אָבֶער אַז מֶען גֶעוֵויינְט זיך צו

עֶסְן מֵייעֶרְן, אַנְשְׁטאָט קאַרְטאָפְּל, קֶען דאָס זַיין זֵייעֶר באַ'טַעם'ט.

<u>בֶּערִיקְלֶעךְ (צְוִויקֶל):</u>

בֶּערִיקְלֶעךְ אִיז רוֹיטֶע גְרִינְצֵייג, וואָס אִיז גוּט צוּ עֶסְן פאַר דִי וואָס זֶענֶען בְּלוּט-אָרֶעם, עֶס הֶעלְפְט אוֹיפְבִּילְדְן דֶעם קְוואַנְטִיטאָם פוּן בְּלוּט. עֶס אִיז אַסאַךְ מאָל פאַרְהאַנֶען בְּלאַסֶע קִינְדֶער אָדֶער מֶענְטְשֶׁען, וואָס הוֹיבְּן אָן צוּ עֶסְן פוּן צֵייט צוּ צֵייט בֶּערִיקְלִיךְ, באַקוּמֶען זֵיי אַ גֶעזוּנְטֶע, שֵׁיינֶע פאַרְבּ אוֹיפְן פָּנִים.

עֶס זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס קֶענֶען נִישְׁט פאַרְדֵייעֶן קֵיין בֶּערִיקְלִיךְ, וַוייל עֶס קֶען פְּרָאדאָצִירְן לוּפְט (גֶעז) קְרֶעמְפְּן.

בֶּערִיקְלִיךְ קֶען מֶען נוּצְן אוֹיף צוּ שְׁטֶעלְן באָרְשְׁט. זֶעה רֶעצֶעפְּט פוּן באָרְשְׁט.

רעטיך:

רעטיך איז גוט צוצוועסן צו פּראָטין, בונדלעך, אייער, פיש, און פלייש. רעטיך העלפט פאַרדייען דאָס עסן. עס איז פאַרהאַנען אַ לאַנגע ווייסע רעטיך, וואָס איז זייער באַ׳טעמ׳ט, עס ווערט גערופן אויף ענגליש דייקאָן רעדיש. (daikon radish).

רעטיך איז גוט צו עסן פאַר מענטשען וואָס ליידן פון גאַל-שטיינער. עס האָט זיך געטראָפן אַז איינער האָט געהאַט גאַל-שטיינער וואָס מען האָט אים אַרויסגענומען מיט אַן אַפּעראַציע. די שטיינער זענען געווען איינגעפּאַסט אין אַ האַלטער, וואָס ער האָט איינמאָל געהאַלטן אויפן טיש, עס איז אַרויפגעפאַלן אויף די שטיינער אַ שטיקל רעטיך, און ווינדער איבער ווינדער האָבן זיך די גאַל-שטיינער צו-לאָזט.

צְוִיבְּל:

צְוִיבְּל גִיבְּט צו אַ גוטְן טַעם צום עֶסְן, און עֶס טוט רֵיינִיגְן דִי בְּלוטְן. צְוִיבְּל אִיז גוט צו עֶסְן מִיט פְּרָאטִין, און עֶס אִיז אויך גוט צו עֶסְן מִיט בְּרויט-שְׁטאָף. צְוִיבְּל קֶען מֶען עֶסְן יֶעדְן טאָג. מֶען דאַרְף אָפְּשֵׁיילְן (צְוֵויי שאָלֶעכְטְס) פון צְוִיבְּל.

צְוִיבְּל קֶען זֵיין אַ רְפוּאָה פאַר דִי וואָס קֶענֶען נִישְׁט שְׁנֶעל אֵיינְשְׁלאָפְן. (שְׁנֵייד אויף אַ צְוִיבְּל, און לֵייג עֶס נֶעבְּן בֶּעט).

קְנאָבְּל:

קְנאָבְּל אִיז בּאַוואוּסְט אָפְּצוּהִיטְן, און אוּיסְצוּהֵיילְן פון קְרַאנְקְהֵייטְן. קְנאָבְּל אִיז בּאַוואוּסְט אַראָפּ-צוּטְרֵייבְּן הוּיכֶע בְּלוּט-דְרוּק. קְנאָבְּל אִיז גוט צו עֶסְן פון צֵייט צו צֵייט. קְנאָבְּל אִיז גוט צו קאָכְן מִיט פְּרָאטִין, (בּוּנְדְלֶעך, אֵייעֶר, פִּיש און פְלֵייש). עֶס אִיז פאַרהאַן מֶענְטְשֶׁען וואָס קֶענֶען נִישְׁט עֶסְן קֵיין פְּרָאטִין אָן קְנאָבְּל.

נִיס:

נִיס פאַרְמאָגְט אסאַך פְּראָטֵין. עֶס קֶען נֶעמֶען דאָס פְּלאַץ פון פְלֵייש. וֶוען מֶען עֶסְט נִיס גִיבְט דאָס צוּ קְרֶעפְטְן. אַסאַך קִינְדֶער וֶועלְן בֶּעסֶער עֶסְן נִיס, אַז זֵיי זאָלְן נִישְׁט דאַרְפְן עֶסְן קֵיין פְלֵייש. עֶס זֶענֶען פאַרְהאַנֶען פאַרְשִׁידֶענֶע מִינֵי נִיס. פון אַסאַך נִיס קֶען מֶען מאַכְן פֵיינֶע מִילְך. מֶען לאָזְט וֵוייקְן דִי נִיס אִין וואַסֶער אַפּאָר שָׁעָה, דֶערְנאָך צוּרֵייבְּט מֶען דִי נִיס מִיט דִי וואַסֶער אִין אַ בְּלֶענְדֶער. מֶען דאַרְף דאָס אִיבֶּער זֵייעֶן, און דִי וואַסֶער אִיז אַ פֵיינֶע מִילְך. עֶס האָט נִישְׁט דֶעם זֶעלְבְּן טַעַם וִוי קוּא מִילְך, אָבֶער אַז מֶען גֶעוֵוייְנְט זִיך אֵיין דֶערצוּ אִיז עֶס גאַנְץ בּאַ׳טַעַם׳ט.

<u>מאַנְדְלֶען</u> זֶענֶען זֵייעֶר בּאַ׳טַעַם׳טֶע נִיס וואָס מֶען קֶען עֶסְן אומְגֶעקאָכְט. אוֹיך קֶען מֶען מאַכְן דֶערפון מאַנְדְל מִילְך.

צוּ מאַכְן מאַנְדְל מִילְך זֶע רֶעצֶעפְּט.

<u>אָפְּגֶעשֵׁיילְטֶע מאַנְדְלֶען:</u>

קאָךְ אויף אַ האַלְבּ גְלאָז וואַסֶער.

לֶעשׁ אוֹיס דָאָס פֵייעֶר, און לֵייג אַרַיין אַ האַלְבּ גְלאָז מאַנְדְלֶען אִין דִי קאָכֶעדִיגֶע וואַסֶער אוֹיף אֵיין מִינוּט.

נֶעם אַרוֹיס דִי מאַנְדְלֶען, לֵייג זֵיי אוֹיף אַ טֶעלֶער.

נֶעם אַראָפּ דִי שׁאָלֶעכְטְס. מֶען גִיבְּט אַ גוּטְן קְוֶועטְשׁ אַ מאַנְדְל צְווִישְׁן צְווֵיי פִינְגֶערְס און דִי שׁאָלֶעכְטְס קוּמְט זֵייעֶר גְרִינְג אַראָפּ.

וֶוען דִי מאַנְדְלֶען זֶענֶען אַלֶע אָפְּגֶעשֵׁיילְט קֶען מֶען מאַכְן אַ פֵיינֶע גֶעזאַלְצֶענֶע נאַשׁ. מֶען שְׁטֶעלְט דִי נִיס בְּראָטְן, מִיט אַ אַכְטְל קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ, אִין אַ פֶענְדְל אויף אֵיין מִינוּט, אָדֶער אִין אוֹיבֶען אוֹיף פִינְף מִינוּט.

קוֹקוס-נִיס (coconut):

קוֹקוס-נִיס האָט אסאַך פֶּעטְן אִין מֶען קֶען מאַכְן מִילְךְ פון קוֹקוס-נִיס, אָבֶער עֶס נֶעמְט צֵייט און גֶעדולְד.

וֶוען מֶען קוֹיפְט אַ קוֹקוס-נִיס, דאַרְף מֶען אוֹיפְהֵייבֶן דִי קוֹקוס-נִיס, און שׁאָקְלֶען צוּ הֶערְן, אוֹיב עֶס אִיז נאָךְ דאָ דִי וואַסֶער, וואָס קומְט אִין אַ קוֹקוס-נִיס. אוֹיב מֶען הֶערְט נִישְׁט קֵיין קוֹל פון וואַסֶער זאָל מֶען נִישְׁט קוֹיפְן דֶעם קוֹקוס-נִיס, וֵוייל עֶס האָט אַ שְׁפּאַלְט פון וִוי דִי וואַסֶער, האָט גֶעקֶענְט אַרוֹיס.

אַז מֶען לֵייגְט אַרֵיין אַ קוֹקוס-נִיס, אִין אַ הֵייסְן אוֹיבֶען, וואָס מֶען האָט יֶעצְט אוֹיסְגֶעלאָשְׁן, און מֶען לאָזְט דֶעם קוֹקוס-נִיס, אִין דֶעם הֵייסְן אוֹיבֶען 15 מִינוּט, קְרַאכְט זִיךְ אוֹיף דֶער קוֹקוס-נִיס, אַזוֹי אִיז דֶער קוֹקוס-נִיס, גְרִינְגֶער צוּ עֶפֶענֶען, און נאָךְ אַ מַעֲלָה אִיז דאָ וֶוען מֶען לאָזט דֶעם קוֹקוס-נִיס קְרַאכְן אִין אוֹיבֶען אִיז, אַז נאָר

דִי האַרְטֶע שאָלֶעכְטֶס קְרַאכְט אַזוֹי אַז מֶען קֶען אַכְטוּנְג גֶעבְּן, אוֹיף'ן וואַסֶער פון דִי קוֹקוֹס-נִיס. וֶוען מֶען שְׁנֵייד אָפּ אַ שְׁטִיקֶל קוֹקוֹס-נִיס קֶען מֶען אַראָפְּגִיסְן דאָס וואַסֶער פון קוֹקוֹס-נִיס אִין אַ כְּלִי. מֶען קֶען דאָס וואַסֶער טְרִינְקֶען אָדֶער נוּצְן צום בּאַקְן. אָבֶער עֶס אִיז נִישְׁט גְרִינְג וַוייטֶער צוּ עֶפֶענֶען דֶעם קוֹקוֹס-נִיס. מֶען דאַרְף נוּצְן אַ האַמֶער צוּ צוּ קְרַאכְן, דֶעם טֵייל קוֹקוֹס-נִיס וואָס אִיז נִישְׁט גֶעשְׁפּאָלְטֶען גֶעוואָרְן אִין אוֹיבֶען. (אִין אוֹיבֶען וֶוערְט גֶעוֵויינְטְלֶעך נאָר צוּשְׁפּאַלְטֶען דִי אוֹיבֶּערְשְׁטֶע חֵלֶק פון קוֹקוֹס-נִיס.) אָדֶער קֶען מֶען דֶעם טֵייל קוֹקוֹס-נִיס (וואָס אִיז נִישְׁט גֶעשְׁפּאָלְטֶען גֶעוואָרְן אִין אוֹיבֶען) צוּקְראַכְן, אַז מֶען וואַרְפְט אַראָף דֶעם קוֹקוֹס-נִיס אוֹיף אַ שְׁטֵיין, אָבֶער מֶען דאַרְף דאָס נאָר טוּהְן אַז מֶען האָט נִישְׁט מוֹרְא אַז דֶער שְׁטֵיין וֶועט קְראַכְן. עֶס וואָלְט אֶפְשַׁר גוּט גֶעוֶוען צוּ פְּראָדאָצִירְן אַ גְרוֹיסְן נִיסֶען קְנאַקֶער וואָס זאָל קֶענֶען אוֹיף קְנאַקְן אַ קוֹקוֹס-נִיס.

דִי צְוֵוייטֶע שאָלֶעכְטֶס דאַרְף מֶען נאָר

אָפְּשֵׁיילְן אַז מֶען וויל האָבֶּען ווַייסֶע קוֹקוּס-נִיס.

צוּרִיבֶּעְנֶע קוֹקוּס-נִיס קֶען מֶען נוּצְן, צוּם באַקְן.

מֶען קֶען נוּצְן ווַייסֶע צוּרִיבֶּעְנֶע קוֹקוּס-נִיס, אוֹיף דֶעם פְּלאַץ ווִי מֶען וואָלְט גֶענוּצְט שְׁטוֹיב צוּקֶער, אַזוֹי ווִי צוּ באַצִירְן גֶעבֶּעקְס.

מִיט קוֹקוּס-נִיס קֶען מֶען זִיךְ אַסאַךְ אַרוּם שְׁפִּילְן. עֶס האָט אַ גוּט׳ן טַעַם, און עֶס קֶען אַרֵיין גֶעבְּן אַ גוּט׳ן טַעַם צוּ אַנְדֶערֶע עֶסְן׳ס.

קוֹקוּס-נִיס אִיז אַ גוּטֶע קאָמְבִּינַאצִיֶע מִיט בּוֹנְדלֶעךְ מִילְךְ (Soybean Milk).

עֶס זֶענֶען דאָ קִינְדֶער וואָס האָבְּן לִיבּ צוּ עֶסְן שְׁטִיקְלֶעךְ קוֹקוּס-נִיס אַנְשְׁטָאט אַ נאַשׁ. עֶס אִיז טאַקֶע גֶעזוּנְטֶער ווִי אַ נאַשׁ וואָס האָט צוּקֶער.

שְׁפְּראָצונְג (sprouts):

עֶס אִיז פאַרהאַן פאַרשִידֶענֶע קֶערְנְדְלֶעך, וואָס מֶען קֶען פון זֵיי מאַכְן שְׁפְּראָצונְג (sprouts).

דאָס מֶערְסְטֶע שְׁפְּראָצונְג וֶוערְט גֶעמאַכְט פון, אַלְפאַלְפַא קֶערְנְדְלֶעך (alfalfa seeds).

פון בונְדְלֶעך קֶען מֶען אויך מאַכְן שְׁפְּראָצונְג, און דאַן קֶען מֶען עֶס עֶסְן אום-גֶעקאָכְט.

אויך וֶוערְט גֶעמאַכְט אַסאַך שְׁפְּראָצונְג פון רויטֶע אָדֶער גְרינֶע לִינְזְן (lentils).

מֶען קֶען מאַכְן שְׁפְּראָצונְג פון קֶערְנְדְלִיך פון וֵייץ, גֶערְשְׁטְלִיך, רֵיי, מִילִיטְס, רֵייז און קאָרְן.

צו מאַכְן <u>שְׁפְּראָצונְג</u> פון אַלְפאַלְפַא קֶערְנְדְלֶעך (alfalfa seeds):

1 גְלאָז אַלְפאַלְפַא קֶערְנְדְלֶעך (alfalfa seeds).
4 גְלֶעזֶער וואַסֶער.

אַ פְלַאש וואָס קֶען האַלְטְן צְוַויי קְוואָרְט.

1) מֶען לֵייגְט אַרַיין דִי קֶערְנְדְלֶעךְ און דאָס וואַסֶער וַוייקְן אִין דִי פְלַאש. דאָס דאַרְף וַוייקְן אִיבֶּערְנאַכְט, אָדֶער צום וֵוינִיגְסְטְן פִיר שָׁעָה.

2). זֵיי אִיבֶּער דִי וואַסֶער, מִיט אַ זֵייעֶר, וֶוען דִי קֶערְנְדְלֶעך זֶענֶען גֶעשְׁוואָלְן, און זֶענֶען גֶעוואַקְסְן אוֹיף טאָפֶּעלְט.
(דאָס וואַסֶער וואָס מֶען וַוייקְט דִי קֶערְנְדְלֶעךְ, עֶנְטְהאַלְט אסאַךְ וַוייטאַמִינִים. מֶען קֶען דאָס וואַסֶער טְרִינְקֶען, אָדֶער קֶען מֶען דאָס נוּצְן צום קאָכְן אָדֶער באַקְן. מֶען דאַרְף אָבֶער וִויסְן דאָס אַז דאָס האָט אַן אַנְדֶערְן טַעַם און עֶס וועט אַרַיינְגֶעבְּן אַן אַנְדֶערֶען טַעַם, אַזוֹי אַז עֶס אִיז כְּדֵי צוּ פְּרוּבִּירְן צוּבִּיסְלִיךְ.)

3). דִי קֶערְנְדְלֶעךְ דאַרְף מֶען אִיבֶּערְשְׁוֶוענְקְן צְוַויי אָדֶער דְרַיי מאָל אִין טאָג. דאָס הֵייסְט, מֶען פִילְט אָן, דִי פְלַאש מִיט וואַסֶער בִּיז אִיבֶּער דִי קֶערְנְדְלֶעךְ, און מֶען

זֵייעֶט אַרויס דאָס וואַסֶער, אַזוי באַקומֶען דִי קֶערְנְדְלֶעך, פֵּייכְטְקֵייט, וואָס דאָס מאַכְט שְׁפְּראָצְן.
(דאָס וואַסֶער וואָס מֶען שְׁוֶוענְקְט אִיבֶּער, האָט שוין נִישְׁט אַזוי פִּיל וִויטאַמִינִים, אַזוי אַז מֶען דאַרְף עֶס נִישְׁט שְׁפּאָרְן.)

דִי שְׁפְּראָצוּנְג אִיז פאַרְטִיג צוּ עֶסְן וֶוען עֶס אִיז אַרויסְגֶעוואַקְסְן גְראָז פון דִי קֶערְנְדְלֶעך.

אויף אַלְפאַלְפַא קֶערְנְדְלֶעך, גֶעדוֹיעֶרְט דאָס צוּ וואַקְסְן אַרום פִינְף שָׁעָה, נאָך דֶעם עֶרְשְׁטְן מאָל אָפּ-שְׁוֶוענְקְן.

פון בונְדְלֶעך גֶעדוֹיעֶרְט אַרום דְרֵיי טֶעג, בִּיז עֶס הוֹיבְּט אָן צוּ שְׁפְּראָצְן.

וֵוייל שְׁפְּראָצוּנְג (sprouts) וֶוערְט גֶענוּצְט אֵיין צוּ פְּלאַנְצְן, צוּ מאַכְן וואַקְסְן גְרִינְצֵייג, מוּז שְׁפְּראָצוּנְג (sprouts), האָבְּן אַסאַך קְרֶעפְטְן, צוּ קֶענֶען גוּט וואַקְסְן.

שְׁפְּראָצוּנְג (sprouts), גִיבְּט צוּ קְרֶעפְטְן, און עֶס

איז זייער באַטעמ׳ט צו עסן אַליין, אַלס נאַש, אָדער געמישט מיט גרינצייג, אָדער אין סאַלאַט. אויך קען מען אַריינוואַרפן שפּראָצונג, ווען מען קאָכט אַ גרינצייג זופּ.

די שפּראָצונגען האָבן זייער אַסאַך וויטאַמינים, און מינעראַלן, וואָס גיבט כּח פֿאַרן מענטש. מען קען שרייבן אַ גאַנצן בוך פון שפּראָצונג (sprouts).

גֶעקאָכְטֶע רֵייז:

1 גְלאָז בְּרוינֶע רֵייז.
5 גְלֶעזֶער וַואַסֶער.
1/4 פוּן אַ קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.
אַ טאָפּ וואָס האַלְט חאָטְשׁ 3 קְוואָרְט.

1). שְׁווענְק אִיבֶּער דִי רֵייז.

2). לֵייג אַרֵיין דִי רֵייז, וואַסֶער און זאַלְץ אִין טאָפּ, דֶעק צוּ דֶעם טאָפּ. לאָז עֶס קאָכְן אוֹיף אַ קְלֵיינֶעם פְלאַם, בִּיז דִי וואַסֶער אִיז אוֹיסְגֶעקאָכְט, אַרוּם 3/4 פוּן אַ שָׁעָה.

נאָכְדֶעם ווִי מֶען פאַרְלֶעשְׁט דֶעם פְלאַם, לאָזְט מֶען שְׁטֵיין, אִין טאָפּ דִי רֵייז, צוּגֶעדֶעקְט מִיט אַ שְׁטֶערְצְל, פִינְפְצְן מִינוּט. דאָס הֶעלְפְט דִי רֵייז זאָל וֶוערְן מֶער ווֵייעֶך.

דִי רֵייז אִיז יֶעצְט גְרֵייט צוּ עֶסְן. אוֹיבּ עֶס פֶעלְט אוֹיס נאָך זאַלְץ, קֶען מֶען עֶס צוּזאַלְצְן צוּם טַעַם.

רייז קען מען אויך קאָכן שנעלער אויף אַ גרויסן פלאַם, נאָר גלייך ווי עס הויבט אָן צו זידן דאַרף מען עס איינמאָל גוט אויסמישן מיט אַ לעפל, און מען קען די רייז לאָזן קאָכן ביז עס קאָכט אויס די וואַסער, אַרום אַ האַלבע שעה, אָבער מען דאַרף אַכטונג געבן, אָפּט צו קוקן וויפיל וואַסער עס איז נאָך דאָ, כדי די רייז זאָל זיך נישט צוברענען.

אויך קען מען די געקאָכטע רייז צומאָלן, און דאָס איז אַ פיינע גריז.

<u>געמאָלענע רייז:</u>

1 גלאָז הייסע געקאָכטע רייז.
1 לעפל (קאָרן) אויל.
1/2 קליין לעפל זאַלץ.

צו רייב די רייז, אין אַ בלענדער, נאָכדעם מיש גוט אויס די רייז מיט די אויל און זאַלץ. עס איז זייער באַטעמ'ט צו עסן געמאָלענע רייז אויף פרישטיג.

<u>רֵייז מִיט גֶעדִינְצְטֶע צְוִיבְּל.</u>

1 גְרוֹיסֶע עֶס לֶעפְּל (קאָרְן) אוֹיל.
1 קְלֵיינֶע צְוִיבְּל צוּשְׁנִיטְן גאַנְץ דִין.
1 גְלאָז גֶעקאָכְטֶע בְּרוֹינֶע רֵייז.

לֵייג אַרֵיין אִין אַ פֶּענְדְל דִי אוֹיל. צוּשְׁפְּרֵייט דִי צְוִיבְּל אוֹיפְן אוֹיל אִין פֶּענְדְל. דֶערְנאָךְ צוּשְׁפְּרֵייט דִי רֵייז אוֹיף דִי צְוִיבְּל. לֵייג עֶס אַרֵיין אִין אוֹיבֶען, 350 גְרַאד, אוֹיף צְוואָנְצִיג מִינוּט.

<u>רֵייז קְרֶעים:</u>

5 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
1 גְלאָז רֵייז מֶעהְל (מֶען קֶען צוּרֵייבְּן מִיט אַ בְּלֶענְדֶער אַ גְלאָז רֵייז וֶוערְט דאָס רֵייז מֶעהְל).
1 קְלֵיין לֶעפְּל זאַלְץ.
אַ טאָפּ וואָס האַלְט חאָטְשׁ 3 קְווּאָרְט.

שְׁטֶעל צוּ קאָכְן 3 גְלֶעזֶער וַואסֶער אִין טאָפּ.

מִיש גוט אויס די גֶעמאָלֶענֶע רֵייז מִיט 2 גְלֶעזֶער קאַלְט וואַסֶער.

וֶוען די וואַסֶער זִיד, גִיס די רֵייז (וואָס אִיז גֶעמִישְט מִיט וואַסֶער), אִין טאָפּ אַרֵיין צושְטאַט, מִישֶענְדִיג מִיט אַ לֶעפְל דֶעם טאָפּ, עֶס זאָל נִישְט קלֶעבְן צום טאָפּ.

לאָז קאָכְן 5 מִינוט, מִישֶענְדִיג די גאַנְצֶע צֵייט. לֶעש אויס דֶעם פְלאַם. דֶעק צו דֶעם טאָפּ מִיט אַ שְטֶערְצְל, און לאָז די רֵייז קְרֶעכְצְן שְטֵיין צֶעהְן מִינוט אִין טאָפּ. אַזוֹי וֶוערט די רֵייז קְרֶעמְעס מֶער וֵוייכֶער.

דאָס אִיז 2 אָדֶער 3 פּאָרציֶעס.

זֵייעֶר אַ בּאַ׳טַעם׳טֶע גְרִיז.

גְרִיז פון קאָרְן מֶעהְל:

2 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
1/3 גְלאָז קאָרְן מֶעהְל (corn flour).
1/2 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.

לֵייג אַלֶעס אַרֵיין אִין אַ קְלֵיין טֶעפְּל, און מִיש אַלֶעס גוט אויס קאַלְטֶערְהֵייט, מִיט אַ לֶעפְל.

שְׁטֶעל דֶעם טאָפּ קאָכְן. דאָס דאַרְף קאָכְן פִּינְף מִינוּט, און מֶען דאַרְף דאָס מִישְׁן מִיט אַ לֶעפְל, בְּשָׁעַת עֶס קאָכְט, אַז דִי גְרִיז זאָל זִיך נִישְׁט צוּבְּרֶעגֶען.

דִי קאָרְן גְרִיז אִיז זֵייעֶר אַ פֵּיין גֶעקֶעכְטְס צו עֶסְן אויף פְרִישְׁטִיג. עֶס אִיז בּאַ'טַעַם'ט צו עֶסְן הֵייסֶערְהֵייט. מֶען קֶען עֶס אויך עֶסְן וֶוען עֶס אִיז קאַלְט.

דאָס אִיז זֵייעֶר אַ גֶעזונְט מַאֲכָל צו עֶסְן, אִיבֶּערְהויפְּט, אִיז דאָס אַ גוּטֶע רְפוּאָה וֶוען מֶען וִויל שְׁטֶעלְן דֶעם מאָגְן אויפְן פְּלאַץ.

דאָס הֵייסְטֶ הֵייסֶע גְרִיז פון קאָרְן קֶעְן אַמאָל אויסְהֵיילְן אַ שְׁוואַכְן מאָגְן. (זֶעה בּאַשְׁרֵייבונְג אויף זֵייט 47)

עֶס אִיז זֵייעֶר גוט צו עֶסְן, מִיט אַ אַכְטְל קְלֵיין לֶעפְל צורִיבֶּענֶע אִינְגְבֶּער, וֶוען מֶען אִיז אַ בִּיסְל פאַרְקִילְט, אָדֶער וֶוען מֶען ווִיל אַ בִּיסְל אַן אַנְדֶערְן טַעַם.

האָבֶער (Oatmeal):

3/4 גְלאָז וואַסֶער.
1/4 גְלאָז אויסְגֶעוֶועלגֶערְטֶע האָבֶער (rolled oats).
1/8 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.

מִישׁ אַלֶעס אויס אִין אַ קְלֵיין טֶעפְּל שְׁטֶעל, און שְׁטֶעל אַלֶעס קאָכְן. עֶס קאָכְט זִיךְ אָפּ אִין אַרום צְוֵויי מִינוּט.

זֵייעֶר באַ׳טַעם׳ט אויף פְרִישְׁטִיג.

דאָס אִיז גֶענוּג פאַר אֵיין פֶּעזאָן.

אַז מֶען ווִיל קֶען מֶען דאָס צובְּלֶעגְדְן נאָכְן קאָכְן.

אַז מֶען ווִיל קֶען מֶען דִי האָבֶער צובְּלֶעגְדְן פאַרְן קאָכְן, נאָר דֶעמאָלְס זאָל מֶען מִישְׁן מִיט אַ לֶעפִיל בְּשְׁעַת מֶען קאָכְט, אַז עֶס זאָל זִיךְ נִישְׁט צוּבְרֶענֶען.

קַאשֶׁע:

1/4 1 גְלאָז וואַסֶער.
1/4 גְלאָז קַאשֶׁע.
1/4 קְלֵיין לֶעפְּל זאַלְץ.

לֵייג אַלֶעס אַרֵיין אִין אַ קְלֵיינֶעם טאָפּ.

מִישׁ אַלֶעס אוים. לאָז קאָכְן אַרום 5 מִינוּט.

הֵייסֶע קַאשֶׁע אִיז בּאַ׳טַעם׳ט צוּ עֶסְן וֶוען עֶס אִיז אַ קַאלְטֶע וֶועטֶער.

1 פאָרְצְיֶע.

מִילִיטְס (Millits):

1 גְלאָז וואַסֶער.
2 עֶס לֶעפְל מִילִיטְס (Millits).
1/8 לֶעפְל זאַלְץ.

1). מִישׁ אַלֶעס אויס אִין אַ קְלֵיינֶעם טאָפּ.

2). שְׁטֶעל דאָס קאָכְן אויף אַ גאַנְץ קְלֵיינֶעם פְלאַם, און לאָז דאָס קאָכְן, צוּגֶעדֶעקְט מִיט אַ שְׁטֶערְצְל, בִּיז דאָס וואַסֶער אִיז כִּמְעַט אויסְגֶעקאָכְט, אַרוּם 1/2 שָׁעָה.

3).נאָך דֶעם וואָס דֶער פְלאַם אִיז אויסְגֶעלאָשְׁן, לאָז שְׁטֵיין דִי מִילִיטְס (Millits), צוּגֶעדֶעקְט אִין טאָפּ, אַ האַלְבֶּע שָׁעָה, אַזוֹי וֶוערְט דִי מִילִיטְס (Millits), וֵוייכֶער.

דאָס אִיז אֵיינְס אָדֶער צְוֵויי פּאָרְצִיעֶס.

דאָס אִיז אַ בַּאַ'טַעם'ט מַאָכָל, פאַר דִי וואָס האָבְּן לִיבּ מִילִיטְס (Millits). אָבֶּער נִישְׁט יֶעדֶער האָט לִיבּ דֶעם טַעַם פוּן מִילִיטְס.

מִילִיטְס (Millits) **וֶוערְט פאַרְקויפְט אִין אַ גֶעשֶׁעפְט וואָס פאַרְקויפְט גֶעזונְטֶע מַאֲכָלִים** (Health Food Store)**.**

מִילִיטְס (Millits)**, אִיז באַ׳טַעַם׳ט מִיט גֶעבַאקֶענֶע גֶעלֶע סְקְוואַשׁ** (Butternut Squash)**.**

זֶעה באַשְׁרֵייבונְג פון מִילִיטְס אויף זַייט 47.

זֶעה זופּ רֶעצֶעפְּטְן, וואָס וֶוערְט גֶעמאַכְט מִיט מִילִיטְס אויף זַייט 106, 108, 112, און 114.

נאַכְטְמאָל אין אַ טֶעלֶער זופּ:

5 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
1 קְלֵיינֶע צְוִיבְּל.
1 פֶּעטְרִישְׁקֶע (parsley).
2 מֵייעֶרְן.
1/4 גְלאָז בְּרוֹינֶע רֵייז.
1/4 גְלאָז מִילִיטְס (הִירְזְן) (millits).
1 גְרוֹיס עֶס לֶעפְל וֵייצְלֶעך.
1/4 גְלאָז קְלֵיינֶע וֵייסֶע בּוֹנְדְלֶעך (navy beans).
1 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.
אַ טאָפּ וואָס קֶען האַלְטְן 4 קְוואָרְט.

לֵייג אַרֵיין אין טאָפּ דִי 5 גְלֶעזֶער וואַסֶער מִיט דִי זאַלְץ, און שְׁטֶעל צוּ קאָכְן אויף אַ גְרוֹיסְן פְלאַם (בִּיז, אַרום 5 מִינוּט, וִוילאַנְג דִי לֵייגְסְט אַרֵיין און טאָפּ דִי אַלֶע זאַכְן, דֶערְנאָך מאַכְט מֶען קְלֶענֶער דֶעם פְּלאַם ווִי וֵייטֶער שְׁטֵייט).

שֵׁייל אָפּ און צושְׁנֵייד דֶעם צְוִיבְּל אויף קְלֵיינֶע שְׁטִיקְלֶעך, און לֵייג עֶס אַרֵיין און טאָפּ.

פוץ אָפּ די פּעטרישקע און 2 מייערן, און צושנייד זיי מיט אַ רייב אייזן אָדער מיט אַ פּראָסעסער (Food Processor), אויף קליינע לאַנגע שטיקלעך.און לייג עס אַריין אין טאָפּ.

באַקוק און שווענק אָפּ די רייז, מיליטס, ווייצלעך און בונדלעך, און לייג עס אַריין אין טאָפּ.

מיש אַלעס אויס אין טאָפּ מיט אַ לעפל, און מאַך דעם פלאַם גאַנץ קליין. דעק צו דעם טאָפּ מיט אַ שטערצל.

לאָז דאָס קאָכן, אַזוי אויף אַ קליינעם פלאַם, איין שעה.

לעש אויס דעם פלאַם און לאָז שטיין דעם טאָפּ, צוגעדעקט 15 מינוט (נישט אויף'ן פייער). דאָס מאַכט אַז די זופּ זאָל זיין באַ'טעם'טער.

די זופּ איז גענוג פאַר אַרום 5 פּאַרציעס.

רויטע לינזן און מיליטס זופּ:

3 גלעזער וואַסער.
1 קליינע צוויבל.
1/3 גלאָז מיליטס (הירזן) (millits).
1/3 גלאָז רויטע לינזן (red lentils).
1/2 קליין לעפל זאַלץ.
אַ טאָפּ וואָס קען האַלטן 3 קוואָרט.

לייג אַריין אין טאָפּ, די וואַסער און זאַלץ, און שטעל צו קאָכן אויף אַ קליינעם פלאַם.

שייל אָפּ און צושנייד די צוויבל גאַנץ דין, און לייג עס אַריין טאָפּ.

באַקוק און שווענק איבער די מיליטס און די לינזן, און לייג עס אַריין אין טאָפּ.

מיש אַלעס אויס מיט אַ לעפל און דעק צו דעם טאָפּ מיט אַ שטערצל.

לאָז עס אַזוי קאָכן, אויף אַ קליינעם פלאַם, 1 שעה.

לֶעשׂ אויס דֶעם גֶעז. דֶערְנאָך לאָז שְׁטֵיין דֶעם טאָפּ צוגֶעדֶעקְט מִיט אַ שְׁטֶערְצְל, אַרום 15 מִינוט.

פוּן דִי זוּפּ אִיז דאָ אַרוּם 3 פּאָרְצִיעֶס.

זֵייעֶר אַ בּאַ'טַעם'טֶע זוּפּ, עֶס האָט אַ בִּיסְל אַ שׂאַרְפְן טַעַם.

לִינְזְן מִיט מִילִיטְס אִיז אַ גוּטֶע קאָמְבִּינאַצִיעֶ.

בְּרוֹינֶע רֵייז מִיט גְרִינֶע אַרְבֶּעס זופּ:

7 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
1 גְלאָז גְרִינֶע אַרְבֶּעס (green split peas).
1 גְלאָז בְּרוֹינֶע רֵייז.
1 גְרוֹיסֶע צְוִיבְּל.
2 צֵיינְדְלֶעך קְנאָבְּל.
1 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.
אַ טאָפּ וואָס האַלְט 6 קְוואָרְט.

לֵייג אַרֵיין אִין טאָפּ דִי וואַסֶער און זאַלְץ, און שְׁטֶעל צו קאָכְן אויף אַ גְרוֹיסְן פְּלאַם, בִּיז עֶס הוֹיבְּט אָן צו זִידְן.

שֵׁייל אָפּ און צושְׁנֵייד דִי צְוִיבְּל גאַנְץ דִין, און לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

שֵׁייל אָפּ דִי 2 צֵיינְדְלֶעך קְנאָבְּל און לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

באַקוק און שְׁוֶוענְק אִיבֶּער דִי בְּרוֹינֶע רֵייז, און לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

באַקוק און שְׁווֶענְק אִיבֶּער דִי גְרִינֶע אַרְבֶּעס און לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

מִישׁ אַלֶעס אויס אִין טאָפּ מִיט אַ לֶעפְל.

מאַךְ דֶעם פְלאַם גאַנְץ קְלֵיין, און לאָז אַזוֹי קאָכְן אויף דֶעם קְלֵיינֶעם פְלאַם נאָךְ אַ שָׁעָה מִיט אַ האַלְבּ.

פאַרלֶעשׁ דֶעם פְלאַם און לאָז שְׁטֵיין דֶעם טאָפּ צוגֶעדֶעקְט מִיט אַ שְׁטֶערְצְל, 15 מִינוּט.

פוּן דֶעם אִיז גֶענוּג פאַר אַרוּם 7 פּאָרְצִיעֶס.

צו יֶעדְן טֶעלֶער קֶענְסְטו אַרֵיין לֵייגְן אַ קְלֵיין לֶעפְל אויל, און אויב עֶס פֶעלְט אויס זאַלְץ קֶענְסְטוּ צוזאַלְצְן.

אַ פֵּיינֶע זופּ:

6 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
1/2 גְלאָז בְּרוינֶע רֵייז.
1/2 גְלאָז מִילִיטְס (הִירְזְן) (millits).
1/2 גְלאָז גְרִינֶע אַרְבֶּעס (green split peas).
1 קְלֵיינֶע צְוִיבְּל.
1/2 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.
אַ טאָפּ וואָס קֶען האַלְטְן 4 קְוואָרְט.

לֵייג אַרֵיין אִין טאָפּ דאָס וואַסֶער און זאַלְץ. שְׁטֶעל צו קאָכְן דֶעם טאָפּ, אויף אַ גְרויסְן פְּלאַם, בִּיז דאָס וואַסֶער זִיד, אַרום 5 מִינוט, דֶערְנאָך מאַך דֶעם פְּלאַם גאַנְץ קְלֵיין.

שֵׁייל אָפּ דִי צְוִיבְּל און צושְׁנֵייד אויף גאַנְץ קְלֵיינֶע שְׁטִיקְלֶעך.

באַקוק און שְׁוֶוענְק אִיבֶּער דִי גְרִינֶע אַרְבֶּעס, און לֵייג עֶס אַרֵיין און טאָפּ.

באַקוק און שְׁוֶוענְק אִיבֶּער דִי רֵייז און מִילִיטְס, און לֵייג עֶס אַרֵיין און טאָפּ.

דֶעק צוּ דֶעם טאָפּ מִיט אַ שְׁטֶערְצְל. אוּן לאָז עֶס קאָכְן אוֹיף אַ גאַנְץ קְלֵיינֶעם פְּלאַם.

לאָז קאָכְן אַ שָׁעָה מִיט אַ האַלְבּ. לֶעשׁ אוֹיס דֶעם פְּלאַם אוּן לאָז אַזוֹי שְׁטֵיין דִי זוּפּ פאַר אַ 15 מִינוּט.

פוּן דִי זוּפּ קֶען מֶען האָבְּן אַרוּם 6 פּאָרְצְיעֶס.

צוּ יֶעדְן טֶעלֶער זוּפּ קֶענְסְטוּ צוּלֵייגְן אֵיין קְלֵיין לֶעפְל אוֹיל אוּן אַ פֶערְטְל קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.

רֵייז, מִילִיטְס, און לִינְזְן זופּ:

8 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
1/2 גְלאָז בְּרוֹינֶע רֵייז.
1/2 גְלאָז מִילִיטְס (millits).
1/4 גְלאָז רוֹיטֶע לִינְזְן (red lentils).
1 גְרוֹיסֶע צְוִיבְּל.
2 גְרוֹיסֶע מֵייעֶרְן.
1 קְלֵיינֶע גְרִינֶע סְקְוואַשׁ (green squash).
1 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.
אַ טאָפּ וואָס האַלְט 6 קְוואָרְט.

לֵייג אַרֵיין אִין טאָפּ דאָס וואַסֶער און זאַלְץ.

באַקוּק און שְׁוֶוענְק אִיבֶּער דִי רֵייז, מִילִיטְס, און רוֹיטֶע לִינְזְן, און לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

שֵׁייל אָפּ דִי צְוִיבְּל און צוּשְׁנֵייד עֶס אוֹיף גאַנְץ קְלֵיינֶע שְׁטִיקְלֶעךְ, און לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

פּוּץ אָפּ דִי מֵייעֶרְן, און צוּשְׁנֵייד עֶס אוֹיף

רֶעפְּטְלֶעך, אָדֶער צורֵייבּ מִיט אַ רֵייבּ אֵייזְן אָדֶער פְּרַאסֶעסֶער (Food Precessor), אויף קְלֵיינֶע לאַנְגֶע שְׁטִיקְלֶעך, און לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

וואַשׁ אָפּ דֶעם סְקְוואַשׁ, און צושְׁנֵייד עֶס אויף קְלֵיינֶע שְׁטִיקְלֶעך, און לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

מִישׁ אַלֶעס אויס אִין טאָפּ מִיט אַ לֶעפְל, און שְׁטֶעל עֶס קאָכְן אויף אַ קְלֵיינֶעם פְלַאם.

לאָז עֶס קאָכְן אַזוי אויף אַ קְלֵיינֶעם פְלַאם, 1 שָׁעָה.

לֶעשׁ אויס דֶעם פְלַאם און לאָז דֶעם טאָפּ שְׁטֵיין צוגֶעדֶעקְט 15 מִינוּט.

פון דִי זופּ אִיז דאָ גֶענוּג פאַר אַרוּם 8 פּאָרְצִיעֶס.

וֵוייץ מִיט רֵייז זופּ:

6 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
1/2 גְלאָז וֵוייצְלֶעך (whole wheat grain).
1/2 גְלאָז בְּרוינֶע רֵייז.
1 גְרויסֶע צְוִיבְּל.
6 גאַנְצֶע מֵייעֶרְן.
3 צֵיינְדְלֶעך קְנאָבְל.
1 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.
אַ טאָפּ וואָס האַלְט 6 קְוואָרְט.

לֵייג אַרֵיין אִין טאָפּ דאָס וואַסֶער און זאַלְץ, און שְׁטֶעל צו קאָכְן אויף אַ גאַנְץ קְלֵיינֶעם פְלאַם.

באַקוק און שְׁוֶוענְק אִיבֶּער דִי וֵוייצְלֶעך און דִי רֵייז, און לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

שֵׁייל אָפּ דֶעם צְוִיבְּל, צושְׁנֵייד עֶס אויף גאַנְץ קְלֵיינֶע שְׁטִיקְלֶעך, לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

פּוּץ אָפּ דִי מֵייעֶרְן, צושְׁנֵייד אָדֶער צורֵייב

אויף קְלֵיינֶע שְׁטִיקְלֶעך, און לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

פּוּץ אפּ דִי קְנאָבְל, און לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

דֶעק צוּ דֶעם טאָפּ מִיט אַ שְׁטֶערְצְל און לאָז אַזוֹי קאָכְן אויף אַ גאַנְץ קְלֵיינֶעם פְלאַם, 2 שָׁעָה.

דִי זוּפּ אִיז גֶענוּג פאַר אַרוּם 6 פּאָרְצִיעֶס.

צוּ יֶעדֶען טֶעלֶער זוּפּ קֶען מֶען אַרֵיין לֵייגְן, אַ לֶעפְל קאָרְן אויל און זאַלְץ אויב עֶס פעֶלְט אויס.

לינזן זופּ:

6 גלעזער וואַסער.
1 גלאָז רויטע לינזן.
1 גרויסע צוויבל.
1 פונט מייערן.
1 קליין לעפל זאַלץ.

לייג אַריין אין טאָפּ דאָס וואַסער און די זאַלץ, און שטעל עס קאָכן אויף אַ מיטלגאַטונג פלאַם.

באַקוק און שווענק איבער די לינזן, און לייג עס אַריין אין טאָפּ.

שייל אָפּ דעם צוויבל, צושנייד עס אויף גאַנץ קליינע שטיקלעך, און לייג עס אַריין אין טאָפּ.

פוץ אָפּ די מייערן, צושנייד אָדער צורייב די מייערן אויף רעפּטלעך אָדער קליינע שטיקלעך, און לייג עס אַריין אין טאָפּ.
(אַז מען וויל קען מען גוט אָפּוואַשן די

מֵייעֶרְן און שְטֶעלְן קאָכְן גאַנְצֶערְהֵייט, און וֶוען דִי זופּ אִיז פאַרְטִיג גֶעקאָכְט, קֶען מֶען גְרִינְגֶער אָפּשֵיילְן, און צושְנֵיידְן דִי מֵייעֶרְן. [זֶעה אויף זֵייט 79 באַשְרֵייבונְג פון קְרֶעפְּטְן אונְטֶער דִי "שאָלֶעכְטֶס".])

לאָז דֶעם טאָפּ קאָכְן אויף אַ מִיטְלְגאַטונְג פלאַם, אַ האַלְבֶּע שָעָה.

דֶעק צו דֶעם טאָפּ מִיט אַ שְטֶערְצְל, און לאָז שְטֵיין בִּיז מֶען אִיז דאָס גְרֵייט צו סֶערוִירְן.

דאָס אִיז גֶענוג פאַר אַרום 6 פּאָרְצִיעֶס.

אויב מֶען וִויל קֶען מֶען אַרֵיינקְוֶועטְשְן, נאָכְן קאָכְן זאַפְּט פון אַ האַלְבֶּע לִימון.

גערשטלעך זופּ:

8 גלעזער וואַסער.
1 גלאָז גערשטלעך (barley).
2 קליינע לעפל זאַלץ.
1 קליינע צוויבל.
1 פּעטרישקע.
3 מייערן.
אַ טאָפּ וואָס קען האַלטן 6 קוואָרט.

לייג אַריין אין טאָפּ דאָס וואַסער און די זאַלץ, און שטעל צו קאָכן אויף אַ קליינעם פלאַם.

באַקוק און שווענק איבער, די גערשטלעך, און לייג אַריין אין טאָפּ.

שייל אָפּ דעם צוויבל, צושנייד עס אויף גאַנץ קליינע שטיקלעך, און לייג עס אַריין אין טאָפּ.

פּוץ אָפּ די פּעטרישקע און מייערן, צושנייד אויף קליינע שטיקלעך, אָדער צורייב אויף

אַ רייב-אײַזן אויף קליינע לאַנגע שטיקלעך, און לייג אַריין אין טאָפּ.

דעק צו דעם טאָפּ מיט אַ שטערצל און לאָז אַלעס קאָכן אויף אַ קליינעם פֿלאַם, ביז עס בלײַבט ווייניק וואַסער, אַרום אַ שעה.

עס איז דאָ פֿון די זופּ אַרום 8 פּאָרציעס.

זייער אַ באַטעמטע זופּ, עס איז דאָ וואָס צו קײַען.

ווייצלעך מיט לינזן זופּ:

8 גלעזער וואַסער.
4 ציינדלעך קנאָבל.
1 גלאָז ווייצלעך.
1 גלאָז רויטע לינזן (red lentils).
אַ טאָפּ וואָס קען האַלטן 6 קוואָרט.

שטעל צו קאָכן דאָס וואַסער אין טאָפּ, אויף אַ גרויסן פלאַם, און מאַך דעם פלאַם קלענער ווען דאָס וואַסער פאַנגט אָן צו זידן.

שייל אָפּ די קנאָבל, און לייג עס אַריין אין טאָפּ.

באַקוק די לינזן.

באַקוק די ווייצלעך, און צוקלאַפּ אין אַ בלענדער אויף אַ פּאָר מינוט, ביז די ווייצלעך ווערן אַ ביסל צוקלאַפּט, נישט צוקלאַפּן צו לאַנג ווייל דעמאָלס ווערט דערפון מעהל.

װֶען דאָס װאַסֶער זיד, גיס אַרֵיין צושְׁטאַט, די צוקלאַפְּטֶע װֵייצְלֶעך, און דֶערְנאָך די רויטֶע לינְזֶן.

אויף אַ קְלֵיינֶעם גֶעז, לאָז װֵייטֶער קאָכְן די זופּ, אַרום אַ שָׁעָה, בִּיז עֶס װֶערְט װֵייך די װֵייצְלֶעך.

עֶס אִיז גוט צו לאָזְן שְׁטֵיין די זופּ צוגֶעדֶעקְט 15 מִינוּט, נאָכדֶעם ווי מֶען פאַרמאַכְט דֶעם גֶעז.

װֶער עֶס אִיז צוגֶעװאוּנְט מִיט װֵיינִיג זאַלְץ, אִיז די זופּ בּאַ'טַעם'ט צו עֶסְן, און עֶס אִיז גֶעקאָכְט אָן זאַלְץ.

די זופּ אִיז מִיט װֵיינִיג זאַפְּט, און עֶס אִיז דאָ װאָס צו-קֵייעֶן. עֶס אִיז דאָ אַרום 8 פּאָרְצִיעֶס.

לינְזְן מִיט רֵייז זופּ:

8 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
1 גְלאָז רויטֶע לינְזְן.
1 גְלאָז בְּרוינֶע רֵייז.
1 גְרויסֶע צְוִיבְּל.
1 קְלֵיין עֶס לֶעפְל זאַלְץ.
אַ טאָפּ וואָס האַלְט 6 קְווָארְט.

לֵייג אַרֵיין אִין טאָפּ דאָס וואַסֶער און דִי זאַלְץ, און שְׁטֶעל צוּ קאָכְן אויף אַ קְלֵיינֶעם פְלאַם.

באַקוּק און שְׁוֶוענְק אִיבֶּער דִי רֵייז און לינְזְן, און לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

שֵׁייל אָפּ דֶעם צְוִיבְּל, און צוּשְׁנֵייד עֶס אויף קְלֵיינֶע שְׁטִיקְלֶעךְ, און לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

דֶעק צו מִיט אַ שְׁטֶערְצְל און לאָז אַזוֹי קאָכְן אויף אַ קְלֵיינֶעם פְלאַם, אֵיין שָׁעָה.

זַייעֶר אַ באַ׳טַעם׳טֶע זופּ. גֶענוּג פאַר אַכְט פּאָרְצִיעֶס.

<u>באַקְן:</u>

װֶען מֶען מִישְׁט צוזאַמֶען מֶעהְל מִיט װאַסֶער (אָדֶער זאַפְט), און מֶען שְׁטֶעלְט דאָס הֵייס װֶערְן אִין אוֹיבֶען, דאָס הֵייסְט באַקְן. גוּט צוּ װִיסְן; אָבֶער װִיפִילֿ? װִיפִיל מֶעהְל? װִיפִיל װאַסֶער? װִיפִיל צֵייט דאַרְף זִיךְ דאָס באַקְן?

אַלְס קִינְד האָט מִיר אַ פְרֵיינְדִינֶע אַמאָל גֶעזאָגְט: „אַמאָל זאָגְט מִיר מֵיין מאַמֶע, לֵייג אַרֵיין אִין טאָף אַ בִּיסְל װאַסֶער און אַ בִּיסְל זאַלְץ. װאָס מֵיינְט דאָס? דאַרְף אִיךְ לֵייגְן אַזוֹי פִיל זאַלְץ װִיפִיל װאַסֶער?״

אַמאָל װֶען מֶען האָט גֶעגֶעסְן אוֹיף אַ שִׂמְחָה, און מֶען האָט גֶעפְרֶעגְט. װִי אַזוֹי מאַכְט מֶען דאָס מַאֲכָל? אַז דֶער עֶנְטְפֶער אִיז גֶעוֶוען „צוּ מאַכְן דאָס גֶעבֶּעקְס דאַרְף מֶען אַרֵיין לֵייגְן צִימְרוּנג מִיט נִיס, אַבִּיסְל מֶעהְל מִיט ראָזִינְקֶע װאַסֶער״. קֶען זֵיין אַז דאָס אִיז גֶעוֶוען גֶענוּג, צוּ גֶעבְן צוּ פאַרְשְׁטֵיין װִי אַזוֹי צוּ מאַכְן דאָס גֶעבֶּעקְס.

הֵיינְט פִּילְט מֶען זִיךְ מֶער צופְּרִידְן און בַּאַקְוֶועם צו בַּאקְן פון אַ פּונְקְטְלִיכֶען רֶעצֶעפְּט. עֶס אִיז גוט צו וִויסְן, פּונְקְטְלִיךְ וִויפִיל וואַסֶער און פּונְקְטְלִיךְ וִויפִיל זאַלְץ. בעז״ה וֶועט זֵיין דִי רֶעצֶעפְּטֶען פון דֶעם בּיךְ ״מַאכָלִים צום גֶעזונְט״ אַ הִילְף אִין דִי אִידִישֶׁע קִיךְ.

מִיט מֶעהְל אִיז אַמאָל שְׁוֶוער אויס צו רֶעכֶענֶען, פּונְקְלִיךְ וִויפִיל מֶעהְל אַרֵיין צו לֵייגְן וֵוייל וֶוען דֶער וֶועטֶער אִיז רֶעגֶענְדִיג און נאַס אִינְדְרוּיסְן, דאַרְף מֶען נוּצְן אַ בִּיסְל וֵוייניגֶער וואַסֶער.

ראַזעווע ברויט;

5 פונט ראַזעווע מעהל (Whole Wheat Flour).

1/2 אָנס (ounce) הייוועז.

1/2 7 גלעזער וואַרעם וואַסער (נעם 2 1/2 גלעזער קאָכעדיק וואַסער און מיש צו 5 גלעזער קאַלט וואַסער וועט דאָס זיין ריכטיג וואַרעם צו מאַכן אַ גוטע טייג.

1 גלאָז (קאָרן) אויל.

3 גרויסע לעפל זאַלץ.

אַז די ווילסט קנעטן מיט די הענט;

לייג אַריין די מעהל אין אַ גרויסע שיסל, מאַך אַזוי ווי אַ גריב אינמיטן די מעהל.

אין דעם גריב לייגט מען אַריין;

די הייוועז; צוריב עס מיט די הענט צוזאַמען מיט אַביסל מעהל, אָדער לאָז די הייוועז שטיין אין וואַסער 5 מינוט ביז די הייוועז ווערט צולאָזט.

גיס אַרײַן דאָס וואַרעמע וואַסער, אויל און זאַלץ.

מיש אַלעס צוזאַמען, ביז עס איז אַלעס אויסגעמישט. מען דאַרף עס נישט אַזוי פֿיל קנעטן ווי ווייס מעהל.

דעק צו דאָס טייג מיט אַ פֿײַכט האַנטיך.

לאָז דאָס טייג אויפֿגיין צווישן אַ האַלבע שעה און צוויי שעה.

פֿאַרגעס נישט חלה צו נעמען.

די קענסט מאַכן ברויט אָדער זעמל.

שמיר אָן דאָס בעקעלע וואָס די ווילסט נוצן, מיט (קאָרן) אויל.

צו מאַכן ברויט, צו טייל דאָס טייג, אויף פֿיר שטיק. לייג אַרײַן יעדעס שטיק טייג אין אַ ברויט בעקן, און מאַך דאָס טייג גראָד מיט די הענט.

מִיט אַ מֶעסֶער שְׁנֵייד אַרֵיין אַבִּיסְל, אַזוֹי וְוי די ווילְסְט מאַכְן רֶעפְּטְלִיךְ.

די קֶענְסְט אַרוֹיפְלֵייגְן אויף׳ן טֶייג;
סֶעסֶעמִי (שְׂמֶשׂוֹם) (sesame seeds),
אָדֶער מאָהְן (poppy seeds),
אָדֶער צוּשְׁנִיטֶענֶע שְׁטִיקְלִיךְ צְווִיבֶּל.

לאָז עֶס אוֹיפְגֵיין אִין בֶּעקֶעלֶע אַרום 15 מִינוּט.

שְׁטֶעל אַרֵיין אִין אַ הֵייסְן (450 גְראַד) אוֹיבֶן, לאָז עֶס באַקְן אֵיין שָׁעָה.

צו מאַכְן זֶעמְל אָדֶער קְלֵיינֶע בְּרויטְלֶעךְ;

צו שְׁנֵייד דאָס טֵייג אויף קְלֶענֶערֶע שְׁטִיקְלֶעךְ. דאָס פאַרְטִיגֶע בְּרויטְל וֶועט זַיין טאָפְּלְ׳ט אַזוי גְרויס.

דִי קֶענְסְט אַרויפְלֵייגְן אויף דִי טֵייגְלֶעךְ;
סֶעסֶעמִי(שֻׁמְשׁוּם) (sesame seeds),
אָדֶער מאָהְן (poppy seeds),
אָדֶער צושְׁנִיטֶענֶע שְׁטִיקְלִיךְ צְוִיבְּל.

לאָז אויפְגֵיין דִי טֵייגְלֶעךְ אִין בֶּעקֶעלֶע צֶען מִינוּט

שְׁטֶעל אַרֵיין אִין אַ הֵייסְן (450) אויבֶען, און לאָז עֶס בּאַקְן אַ האַלְבֶּע שָׁעָה.

אַז דִי וִוילְסְט אַ וַוייכֶע רִינְדְל, דֶעק צו דאָס בְּרויט, מִיט אַ נאַס האַנְטִיךְ, נאָכְדֶעם וִוי דִי נֶעמְסְט אַרויס דאָס בְּרויט פון אויבֶען. אַז דִי וִוילְסְט אַ האַרְטֶע רִינְדְל, שְׁטֶעל דאָס בְּרויט אויסְקִילְן אויף אַ קִיל פְּלאַץ.

אַז מֶען וויל בּאַהאַלְטְן בְּרוֹיט אִין פְּרִיזֶער, אִיז גוּט אַרַיין צוּ לֵייגְן דאָס בְּרוֹיט וְוען עֶס אִיז נאָךְ אַ בִּיסְל וואַרֶעם, אִין אַ פּאַפִּירֶענֶעם זֶעקְל, אוּן דאָס פּאַפִּירֶענֶעם זֶעקְל, אִין אַ פְּלֶעסְטִיג זֶעקְל, אוּן אַזוֹי, וואַרֶעמֶערְהֵייט אַרַיינְלֵייגְן אִין פְּרִיזֶער, אַזוֹי האַלְט זִיךְ דאָס בְּרוֹיט בֶּעסֶער אִין פְּרִיזֶער. וְוען מֶען נֶעמְט אַרוֹיס פוּן פְּרִיזֶער דאָס בְּרוֹיט אוּן עֶס אִיז אוֹיפְגֶעלאָזְט, האָט דאָס בְּרוֹיט אַ וְוייעֶכֶערֶע טַעַם, ווִי וְוען מֶען לֵייגְט אַרַיין אָפְּגֶעקִילְט בְּרוֹיט אִין פְּרִיזֶער.

פְּרֶעצְל (pretzel):

1 גְלאָז גֶעקאָכְטֶע בְּרוינֶע רֵייז.
1/2 גְלאָז עֶפִּיל זאַפְּט.
1/4 גְלאָז וואַסֶער.
1 קְלֵיינֶע עֶס לֶעפְל זאַלְץ.
2 גְלֶעזֶער ראָזֶעוֶוע מֶעהְל.
1/2 גְלאָז סֶעסִימִי זאָמְן (Sesame Seeds), איינְצוּטוּנְקֶען דִי פְּרֶעצְל.
3 גרויסֶע עֶס לֶעפְל ראַזֶעוֶוע מֶעהְל, צוּ נוּצְן צוּ פאַרְעמֶען דִי פְּרֶעצְל.

1). צוּ רֵייבּ אִין בְּלֶענְדֶער דִי גֶעקאָכְטֶע רֵייז, און מִישׁ אָרֵיין דִי עֶפִּיל זאַפְּט, וואַסֶער, און זאַלְץ, (אִין בְּלֶענְדֶער).

2). גִיס עֶס אַרֵיין אִין אַ שִׁיסְל.

דֶערְנאָךְ מִישׁ אַרֵיין דִי מֶעהְל מִיט דִי הֶענְט. מֶען דאַרְף דאָס טֵייג נאָר קְנֶעטְן בִּיז עֶס וֶוערְט אויסְגֶעמִישְׁט, דאָס הֵייסְט, עֶס וֶוערְט אַ טֵייג דֶערְפוּן. וֶוער עֶס ווִיל קֶען דאָס טוּהְן מִיט אַ קְנֶעט מאַשִׁין.

3). אויף אַ לאָקְשְן בְּרֶעט לֵייג אונְטֶער מֶעהְל עֶס זאָל זֵיין באַקְוֶועם צוּ אַרְבֵּייטְן מִיט דִי טֵייג.

טוּנְק אֵיין דִי הֶענְט אִין אַ בִּיסְל מֶעהְל אַז דִי טֵייג זאָל זִיךְ נִישְׁט צוקְלֶעבְּן צוּ דִי הֶענְט.

נֶעם אַ שְׁטִיקֶעל טֵייג און טוּנְק עֶס אֵיין אִין סֶעסִימִי זוימֶען, און רֵייב דִי טֵייג (וואָס אִיז אֵיינְגֶעטוּנְקֶען אִין סֶעסִימִי זאָמְן) צְווִישְׁן דִי הֶענְט, אַזוי וֶוערְט דאָס אַזוי ווִי לאַנְגֶע שְׁטְרִיקְלִיךְ, און עֶס אַרְבֵּייט זִיךְ אַרֵיין דִי סֶעסִימִי זאָמְן.

דִי שְׁטְרִיקְלִיךְ דאַרְף מֶען מאַכְן ווִי לאַנְג, מֶען ווִיל דִי פְּרֶעצְל זאָלְן זֵיין.

מֶען קֶען אויךְ מאַכְן פוּן דִי שְׁטְרִיקְלִיךְ פאַרְשִידֶענֶע פאַרֶעמֶעס פוּן פְּרֶעצְל. מֶען קֶען מאַכְן אֵיין לאַנְגֶע שְׁטְרִיק פוּן דִי טֵייג, און דאָס צוּשְנֵיידְן אויף קְלֶענֶערֶע שְׁטִיקְלעךְ.

4). באַק עֶס אָפּ אִין זֵייעֶר אַ הֵייסֶען אוֹיבֶען 400 גְראַד. לאָז עֶס באַקֶען בִּיז עֶס וֶוערְט ברוֹין. אַרום פִינְפְצְן אָדֶער צְוואָנְצִיג מִינוּט.

פּאַרֶעוֶוע קישְקֶע:

3 גְלֶעזֶער ראַזֶעוֶוע מֶעהְל (Whole Wheat Flour).
1 גְלאָז קאָרְן אויל.
3 מֵייעֶרְן.
3 צְוֵוייגְלִיךְ סֶעלֶערִי.
2 קְלֵיינֶע לֶעפְל זאַלְץ.
1 גְרויסֶע צְווִיבְל.
1/2 גְלאָז וואַסֶער.

צורֵייב אַלֶעס אויסֶער דִי מֶעהְל אִין אַ בְּלֶענְדֶער.
דאַן קְנֶעט אַרֵיין דִי מֶעהְל.

צו טֵייל דאָס טֵייג אויף 2.

נֶעם אֵיין טֵייל טֵייג, און פאָרֶעם עֶס צו אַ לאַנְגֶע רונְדֶע קישְקֶע.

אִין אַ 5 קְוואָרְט׳יגְן טאָפּ, שְטֶעל צו קאָכְן;
6 גְלֶעזֶער וואַסֶער
1/2 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ

װֶען דאָס װאַסֶער זיד, לֵייג אַרֵיין צושְטאַט אֵיין קִישְקֶע אִין טאָפּ. װאַרְט בִּיז דאָס װאַסֶער הויבְּט אָן װֵייטֶער צו זידְן, און לֵייג אַרֵיין דִי צְװֵייטֶע קִישְקֶע. לאָז עֶס קאָכְן אויף אַ מִיטְל גאַטונְג פְלאַם, אויפְגֶעדֶעקְט אַ האַלְבֶּע שָעָה, דֶערְנאָך מאַך דֶעם פְלאַם גאַנְץ קְלֵיין און דֶעק צו דֶעם טאָפּ, מִיט אַ שְטֶערְצְל, און לאָז עֶס אַזוי קאָכְן נאָך אַ שָעָה און אַ האַלְב.

דִי קִישְקֶע װֶערְט סֶערְװִירְט הֵייסֶערְהֵייט. מֶען צושְנֵייד עֶס אויף רֶעפְטְלִיך.

עֶס קומְט אויס פון דֶעם אַרום צְװאָנצִיג קְלֵיינֶע רֶעפְטְלִיך.

זֵייעֶר אַ בּאַ'טַעם'טֶע קִישְקֶע. דאָס קֶען מֶען סֶערְװִירְן בֵּיי אַ שִמְחָה, און קֵיינֶער װֶעט נִישְט דאַרְפְן פְרֶעגְן צו עֶס אִיז גֶעמַאכְט מִיט ראַזֶעװֶע מֶעהְל.

קְנישֶעס:

טֵייג:

1/2 2 גְלֶעזֶער ראַזֶעוֶוע מֶעהל (whole wheat flour).
1 גְלאָז עֶפּיל זאַפְט.
1/2 גְלאָז (קאָרְן) אויל.
1/2 קְלֵיין לֶעפֶל זאַלְץ.

(1). לֵייג אַלֶעס אַרֵיין אִין אַ שִיסְל, און מִיש אַלֶעס גוט צוזאַמֶען, בִּיז עֶס אִיז גוט אויסְגֶעמִישְט און עֶס וֶוערְט צו אַ טֵייג. לאָז דאָס טֵייג שְטֵיין 10 מִינוּט.

(2). צושְנֵייד דאָס טֵייג אויף 4 שְטִיק.

(3). וֶועלְגֶער אויס 1 שְטִיק טֵייג אַז עֶס זאָל וֶוערְן אַרום 12 בֵּיי 8 אִינְטְשֶעס.

(4). לֵייג אַרויף דִי אָנְפִּילֶעכְטְס נֶעבְן אֵיין עֶק, עֶס זאָל אָנְפִּילְן 12 בֵּיי 3 אִינְטְשֶעס, און דִי אָנְפִּילֶעכְט זאָל זַיין 1 אִינְטְש הויך.

(5). בֵּייג אִיבֶּער דִי זֵייט פון טֵייג, וואָס אִיז לֵיידִיג, בִּיז אַרִיבֶּער דִי אָנְפִּילֶעכְטֶס.

צו שְׁנֵייד דִי קְנִישֶׁעס עֶס זאָל זֵיין, 6 בֵּיי 2 אִינְטְשֶׁעס.לֵייג עֶס אַרֵיין אִין אַ בֶּעקֶעלֶע וואָס אִיז אויסְגֶעשְׁמִירְט מִיט אויל. שְׁנֵייד אַרֵיין יֶעדֶע צְוֵויי אִינְטְשֶׁעס, אָבֶּער צוטֵייל נִישְׁט דִי קְנִישֶׁעס.

באַק אָפּ דִי קְנִישֶׁעס אִין אַ הֵייסְן אויבֶען 450 גְראָד בִּיז עֶס הויבְּט אַן בְּרוין צו וֶוערְן. אַרום אַ האַלְבֶּע שָׁעָה.

וֶוען דִי קְנִישֶׁעס זֶענֶען פאַרְטִיג אָבְּגֶעבּאַקְן, צושְׁנֵייד דִי קְנִישֶׁעס אויף דִי אָנְגֶעצֵייכֶענְטֶע פְּלֶעצֶער.

רייז אָנפּיליכטס: (פֿאַר קנישעס.)

5 גלעזער געקאָכטע ברוינע רייז.
1 גלאָז (קאָרן) אויל.
4 גרויסע צוויבל (2 פונט)
3 קליינע לעפל זאַלץ.
1/2 פון אַ רויטע אָדער גרינע שאַרפע פעפער (cayenne or hot pepper).

שייל אָפּ די צוויבל, און צושנייד עס אויף קליינע שטיקלעך.
לייג אַריין 2 גרויסע עס לעפל אויל אין אַ פענדל, און לאָז עס הייס ווערן אַרום אַ האַלבע מינוט, דערנאָך לייג אַריין דינצן די צוויבל. לאָז די צוויבל דינצן ביז עס הויבט אָן ברוין צו ווערן, אַרום פינף מינוט.

צורייב מיט אַ בלענדער, די געדינצטע צוויבל, און שאַרפע פעפער, און די איבעריגע אויל.

מיש אַלעס צוזאַמען, און עס איז גרייט יעצט, אָנצופילן די טייג פאַר קנישעס.

<u>גֶעמאָלֶענֶע רֵייז אָנְפּילֶעכְטְס:</u> (פּאַר קְנִישֶׁעס.)

3 גְלֶעזֶער גֶעקאָכְטֶע רֵייז.
2 גְלֶעזֶער ראַזֶעוֶוע מֶעהְל (whole wheat flour).
1 גְלאָז (קאָרְן) אויל.
4 גְרויסֶע צְוִויבְּל, (2 פוּנְט).
3 קְלֵיינֶע לֶעפְל זאַלְץ.
1/2 פוּן אַ שאַרְפֶע פֶּעפֶער (cayenne or hot pepper).

שֵׁייל אָפּ דִי צְוִויבְּל, און צוּשְׁנֵייד עֶס אויף קְלֵיינֶע שְׁטִיקְלֶעךְ.

לֵייג אַרֵיין 2 גְרויסֶע עֶס לֶעפְל אויל אִין אַ פֶּענְדְל, און לאָז עֶס הֵייס וֶוערְן אַרום אַ האַלְבֶּע מִינוּט, דֶערְנאָךְ לֵייג אַרֵיין דִינְצְן דִי צְוִויבְּל. לאָז דִי צְוִויבְּל דִינְצְן בִּיז עֶס הֵייבְּט אָן בְּרוין צוּ וֶוערְן, אַרום פִינְף מִינוּט.
צוּרֵייבּ מִיט אַ בְּלֶענְדֶער, גֶעדִינְצְטֶע צְוִויבְּל, און שאַרְפֶע פֶּעפֶער, און דִי אִיבֶּערִיגֶע אויל.
מִישׁ אַלֶעס צוּזאַמֶען, און עֶס אִיז גְרֵייט יֶעצְט אָנְצוּפִילְן דִי טֵייג פאַר קְנִישֶׁעס.

קאַשֶׁע אָנְפִּילֶעכְטְס:

5 גְלֶעזֶער גֶעקאָכְטֶע קאַשֶׁע.
1/2 גְלאָז אויל.
4 גְרויסֶע צְוִויבְּל,(2 פונְט).
3 קְלֵיינֶע לֶעפְּל זאַלְץ.
1/2 פון אַ קְלֵיינֶע עֶס שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער (cayenne or hot pepper).

שֵׁייל אָפּ דִי צְוִויבְּל און צושְׁנֵייד עֶס אויף קְלֵיינֶע שְׁטִיקְלֶעךְ.
לֵייג אַרֵיין 2 גְרויסֶע עֶס לֶעפְּל אויל אִין אַ פֶּענְדְל, און לאָז עֶס הֵייס וֶוערְן אַרום אַ האַלְבֶּע מִינוּט, דֶערְנאָךְ לֵייג אַרֵיין דִינְצְן דִי צְוִויבְּל. לאָז דִי צְוִויבְּל דִינְצְן בִּיז עֶס הויבְּט אָן בְּרוין צו וֶוערְן, אַרום פִינְף מִינוּט.
צורֵייב מִיט אַ בְּלֶענְדֶער, דִי גֶעדִינְצְטֶע צְוִויבְּל, און שאַרְפֶּע פֶּעפֶּער, און דִי אִיבֶּערִיגֶע אויל.
מִישׁ אַלֶעס צוזאַמֶען, און עֶס אִיז גְרֵייט יֶעצְט אָנְצופִילְן דִי טֵייג פאַר קְנִישֶׁעס.

עֶפּיל קיכֶעלֶעך.

2 עֶפּיל.
1/4 גְלאָז אויל.
1/2 גְלאָז עֶפּיל זאַפְט.
3 גְרויסֶע לֶעפֶל קאָרְן מֶעהְל.
2 גְלֶעזֶער ראַזֶעוֶוע מֶעהְל (Whole Wheat Flour).
1 קְלֵיין לֶעפֶל צִימרונְג.
1/2 קְלֵיין לֶעפֶל זאַלְץ.

שֵייל אָפּ דִי עֶפּיל, און צושְנֵייד עֶס אויף קְלֵיינֶע שְטיקְלֶעך.

מִיש אַלֶעס צוזאַמֶען בִּיז עֶס וֶוערְט צוּ אַ טֵייג.

שְמִיר אָן אַ בֶּעקֶעלֶע מִיט אויל. לֵייג אַרויף מִיט אַ לֶעפֶל, טֵייג, אויף׳ן בֶּעקֶעלֶע. שְטֶעל אַזוי אֵיין לֶעפֶל טֵייג נֶעבְּן צְוֵוייטְן בִּיז דִי נוּצְט אויס דאָס גאַנְצֶע טֵייג.

שְטֶעל צוּ בּאַקְן אִין אַ הֵייסְן אויבֶען (450 גְראַד). לאָז בּאַקְן 20 מִינוּט.

קִיכֶעלִיך פון גֶעמִישְׁטֶע מֶעהְל:

3 גְלֶעזֶער עֶפִּיל זאַפְט.
1 גְלאָז וואַרֶעם וואַסֶער
1 גְלאָז (קאָרְן) אויל.
1 גְלאָז קאָרְן מֶעהְל (còrn flour).
1 גְלאָז האָבֶער (oats), מֶעהְל.
3 גְלֶעזֶער ראַזֶעוֶוע מֶעהְל (whole wheat flour).
1 גְלאָז באָקְסֶער מֶעהְל (carob powder).
1/2 גְלאָז סֶעסֶעמִי זוימֶען (sesame seeds).
2 קְלֵיינֶע לֶעפְל צִימְרוּנְג (cinnamon).
אויל אָנצושְׁמִירְן דאָס בֶּעקֶעלֶע.

מִישׁ אַלֶעס צוזאַמֶען בִּיז עֶס וֶוערְט אַ טֵייג.

לאָז שְׁטֵיין דאָס טֵייג, 15 מִינוּט.

שְׁמִיר אָן אַ בֶּעקֶעלֶע מִיט אויל.

נֶעם אָן טֵייג, מִיט אַ גְרוֹיס לֶעפְל, און לֵייג עֶס אויפְן אָנְגֶע-אויל׳טְן בֶּעקֶעלֶע, לאָז יֶעדֶעס קִיכֶעלֶע זַיין אָפְּגֶעטֵיילְט פון צְוֵוייטְן.

מֶען קֶען אַרויפְלֵייגְן אינְדֶערְמיט פון יֶעדֶען קיכְל, אַ פֶּערְטְל פון אַ קְלֵיין לֶעפְל, לֶעקְוואַר פון עֶפּרִיקאַט, (apricot jam). [זֶע רֶעצֶעפְּט זֵייט 160] ווי אַזוי צו מאַכְן עֶפּרִיקאַט לֶעקְוואַר,(apricot jam).

לֵייג אַרַיין דאָס בֶּעקֶעלֶע אין אָנְגֶעהֵייצְטְן אויבֶען 350 גְראַד, און לאָז עֶס באַקְן, בּיז עֶס האַלְט זיך אֵיין קיכֶעל צוזאַמֶען, (דאָס הֵייסְט, אַז ווֶען מֶען נֶעמְט אַ קיכֶעלֶע אין די האַנְט, צוּבְּרֶעכְט זיך עֶס נִישְט,) אַרום 15 מינוּט.

קוֹקוּס-נִיס (Coconut) קִיכֶעלֶעךְ:

1 גְלאָז קוֹקוּס-נִיס.
1 גְלאָז ראַזֶעוֶוע מֶעהְל (Whole Wheat Flour).
2 גְרוֹיסֶע לֶעפְל קאָרְן מֶעהְל.
1 גְרוֹיס לֶעפְל סאָי בּוֹנְדְלֶעךְ מֶעהְל (Soybean Flour)
1/2 קְלֵיין לֶעפִיל צִימרוּנְג.
1/4 קְלֵיין לֶעפִיל זאַלְץ.

אַז דִי נוּצְט פְרִישֶׁע קוֹקוּס-נִיס, דאַרְף מֶען לאָזְן וֵויקְן דִי קוֹקוּס-נִיס 2 שָׁעָה אִין וואַסֶער, אוּן דֶערְנאָךְ צוּרֵייבְן מִיט אַ בְּלֶענְדֶער.

מִישׁ אַלֶעס גוּט צוּזאַמֶען. נֶעם אַ שְׁטִיקְל טֵייג אַזוֹי גְרוֹיס וִוי אַ האַלְבּ אֵיי, אוּן פאָרֶעם דאָס מִיט דִי הֶענְט צוּ אַ רוּנדִיג פְּלאַךְ קִיכֶעלֶע. לֵייג דאָס אוֹיף אַ בֶּעקֶעלֶע. מאַךְ אַזוֹי קִיכֶעלֶעךְ פוּן דִי גאַנְצֶע טֵייג. לֵייג דִי קִיכֶעלֶעךְ אֵיינְס נֶעבְן צְוֵויטְן.

אַז מֶען ווִיל קֶען מֶען מאַכְן אַ לאָך אִין מִיטְן קִיכֶעלֶע מִיט אַ פִינְגֶער, און אָנְפִילְן דֶעם לאָך מִיט עֶפְּרִיקאַט לֶעקְוואַר.

זֶעה רֶעצֶעפּט זֵייט 160.

לאָז דאָס באקְן אִין אַ הֵייסְן אויבֶען (450 גְראַד) 15 מִינוּט.

קִיכֶעלֶעךְ פון קאָרְן, און האָבֶער מֶעהְל:

1 גְלאָז קאָרְן מֶעהְל.
1 גְלאָז האָבֶער מֶעהְל.
1 גְלאָז עֶפִּיל זאַפְט.
1 קְלֵיין לֶעפְל צִימְרונְג.
1/2 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.

מִישׁ אַלֶעס גוט צוזאַמֶען בִּיז עֶס וֶוערְט אַ טֵייג.

שְׁמִיר אויס אַ בֶּעקֶעלֶע מִיט אויל.

מִיט אַ לֶעפְל, לֵייג אַרֵיין אויף׳ן בֶּעקֶעלֶע אֵיין לֶעפְל טֵייג צו מאַכְן אַ קִיכֶעלֶע. לֵייג אַזוֹי אֵיין קִיכֶעלֶע נֶעבְן צְוֵוייטְן, בִּיז דִי נוּצְט אויס דאָס טֵייג.

שְׁטֶעל באַקְן אִין אַ הֵייסְן אויבֶען (450 גְראַד).

לאָז דאָס באַקְן אַ האַלְבֶּע שָׁעָה.

קִיכֶעלֶעךְ מִיט עֶפִּיל:

1 עֶפִּיל.
1 גְלָאז הָאבֶער מֶעהְל (Oat Flour).
2 גְרוֹיסֶע לֶעפְל סֶעסֶעמִי זוֹימֶען (Sesame Seeds).
1/2 גְלָאז עֶפִּיל זַאפְט.
1/8 קְלֵיין לֶעפְל זַאלְץ.
1/2 קְלֵיין לֶעפְל צִימְרוּנְג.
אוֹיל אוֹיסְצוּשְׁמִירְן דָאס בֶּעקֶעלֶע.

שֵׁייל אָפּ אוּן צוּשְׁנֵייד דֶעם עֶפִּיל אוֹיף קְלֵיינֶע שְׁטִיקְלֶעךְ.

מִישׁ אַלֶעס גוּט צוּזַאמֶען צוּ מַאכְן אַ טֵייג.

שְׁמִיר אוֹיס אַ בֶּעקֶעלֶע מִיט אוֹיל.

לֵייג אַרוֹיף אַ לֶעפְל טֵייג אוֹיפ'ן בֶּעקֶעלֶע צוּ מַאכְן אַ קִיכֶעלֶע. לֵייג אַזוֹי אֵיין קִיכֶעלֶע נֶעבְן צְוֵייטְן בִּיז דִי נוּצְט אוֹיס דָאס טֵייג.

שְׁטֶעל דָאס בַּאקְן אִין אַ הֵייסְן אוֹיבֶען (450 גְרַאד). לָאז דָאס בַּאקְן 20 מִינוּט.

קִיכֶעלֶעך מִיט רֵייז:

2 גְלֶעזֶער ראַזֶעוֶוע מֶעהְל (Whole Wheat Flour).
1 גְלאָז גֶעקאָכְטֶע בְּרוֹינֶע רֵייז.
1 גְלאָז עֶפִּיל זאַפְט.
1/2 גְלאָז אוֹיל.
1/2 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.
1/2 קְלֵיין לֶעפְל צִימְרוּנְג.
2 עֶס לֶעפְל סֶעסֶעמִי זוֹימֶען (Sesame Seeds).

מִישׁ אַלֶעס גוּט צוּזאַמֶען בִּיז עֶס וֶוערְט צוּ אַ טֵייג.

שְׁמִיר אָן אַ בֶּעקֶעלֶע מִיט אוֹיל.

מִיט נאַסֶע הֶענְט, נֶעם אָן טֵייג דִי גְרוֹיס פוּן אַן אֵיי, פאָרֶעם דאָס צוּ אַ פְלאַך רוּנְדִיג קִיכֶעלֶע, אוּן לֵייג עֶס אוֹיפְ'ן בֶּעקֶעלֶע. מאַך אַזוֹי קִיכֶעלֶעך פוּן דֶעם גאַנְצֶן טֵייג, אוּן שְׁטֶעל אֵיין קִיכֶעלֶע נֶעבְּן צְוֵוייטְן.

שְׁטֶעל צוּ באַקְן אִין אַ הֵייסְן אוֹיבֶען (450 גְרַאד). לאָז דאָס באַקְן אַ האַלְבֶּע שָׁעָה.

אֵייעֶר קיכְל:

12 אֵייעֶר.
1 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.
1 קְלֵיין לֶעפְל שאַרְפֶע פֶעפֶער.
(Cayenne or Hot Pepper)
1 גְרויסֶע לֶעפְל וואָדקֶע.
5 גְלֶעזֶער וַויסֶע מֶעהְל.
1 גְלאָז ראַזֶעווֶע מֶעהְל.

קְנֶעט אַלֶעס צוזאַמֶן. לאָז דאָס טֵייג שְטֵיין צֶעהְן מִינוט. צוטֵייל דאָס טֵייג אויף 3 שְטִיק. וָועלגֶער אויס אֵיין שְטִיק טֵייג אויף אַמאָל עֶס זאָל זַיין אַ האַלבֶע אִינְטש הויך.
צושְנֵייד אויף קֶעסְטְלִיך פון אַרום 2 אִינְטשֶעס דִי בְּרֵייט און 2 אִינְטשֶעס דִי לֶענְג. לֵייג אַרַיין דִי שְטִיקְלִיך אִין אַ בֶּעקֶעלֶע (אויסגֶעשְמִירְט מִיט אויל), אַבִּיסְל אָבגֶעריקְט אֵיינְס פון צְוַוייטְן.
שְטֶעל בּאַקְן אִין זֵייעֶר אַ הֵייסְן אויבֶען, בִּיז עֶס וֶוערְט אַבִּיסְל לִיכְטִיג בְּרוין, אַרום צֶעהְן מִינוט. דאָס זֶענֶען זֵייעֶר פֵיינֶע אֵייעֶר קִיכְל פאַר אַ שְמְחָה.

פאַנְקֶעס (doughnuts):

3 גְלֶעזֶער וַוייסֶע מֶעהְל.
3 עֶס לֶעפִיל ראַזֶעוֶוע מֶעהְל (whole wheat Flour).
2 גְרויסֶע עֶס לֶעפִיל סאָי בּונְדְלֶעךְ מֶעהל
(Soy Flour)
1 גְלאָז עֶפִיל זאַפְּט.
1/3 גְלאָז וואַסֶער.
1/4 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.
דִי וֶוערְט פוּן 1/2 קְלֵיין לֶעפִיל הֵייוִוין.
1/2 גְלאָז קאָרְן אויל צוּ פְרֶעגְלֶען דִי פאַנְקֶעס.

קְנֶעט אַלֶעס, אויסֶער דִי אויל, גוּט צוּזאַמֶען.

לאָז דאָס טֵייג שְטֵיין בִּיז עֶס וואַקְסְט אויף טאָפֶּעלְט, אַרום 2 שָעָה.

לֵייג אַרויף אַ בִּיסְל מֶעהְל אויף אַ לאָקְשֶען בְּרֶעט, צוּ קֶענֶען אַראָפּ לֵייגְן דִי טֵייגְלֶעךְ, וואָס דאַרְפְן וואַקְסֶען.

שְנֵייד אָפּ אַ שְטִיקְל טֵייג, אַזוֹי גְרויס וִוי אַן אֵיי. פאָרֶעם דאָס צְווִישְן דִי הֶענְט, צוּ אַ

רונדיק קוגעל, 1 אינטש (1 inch) די הויך. לייג דאָס טייגל אַרויף אויפ׳ן לאָקשען ברעט, און מאַך אַזוי טייגלעך פון די גאַנצע טייג.

לאָז די טייגלעך שטיין ביז זיי וואַקסען אויף טאָפּלט, אַרום 20 מינוט.

גיס אַריין דאָס האַלבע גלאָז אויל אין אַ פּענדל, און לאָז דאָס הייס ווערן אויף אַ מיטלגאַטונג פלאַם אַרום 2 מינוט.

ווען די אויל איז שוין גוט הייס לייג אַריין אין פּענדל די טייגלעך איינס אָפּגערוקט פון צווייטן, ביז דאָס פּענדל ווערט פול.

דעק צו דאָס פּענדל אויף 3 מינוט, דעמאָלס אַז די פּאַנקעס זענען שוין ברוין פון אונטן, דריי איבער די פּאַנקעס, מיט אַן איבערדרייער.

דעק צו דאָס פּענדל אויף נאָך 3 מינוט און אַז די פּאַנקעס זענען ברוין פון אונטען,

זֶענֶען זֵיי שׁוֹין פאַרְטִיג. נֶעם אַרוֹיס דִי פאַנְקֶעס און לֵייג זֵיי אוֹיף אַ טֶעלֶער. וֶוען דִי פאַנְקֶעס זֶענֶען אָפְּגֶעקִילְט, זֶענֶען זֵיי גְרֵייט און באַ׳טַעם׳ט צו עֶסְן. אַז מֶען וִויל קֶען מֶען אָנפִילְן דִי פאַנְקֶעס מִיט לֶעקְוואַר. (זֶעה רֶעצֶעפְּט זֵייט 160 פון עֶפְּרִיקאַט לֶעקְוואַר.)

באָקסֶער קִיכֶען וואָס אִיז עֶנְדְלִיךְ צו קאָקאָש קִיכְן:

(אַכְטונְג.
וֶוען מֶען אִיז אָפְּגֶעוֶויינְט פון עֶסְן צוקֶער, וֶועט מֶען דאָס לִיב האָבְּן.)

טֵייג:

5 פונְט ראַזֶעוֶוע מֶעהְל (Whole Wheat Flour).

1/2 אָנְס הֵייוֶוען (1/2 ounce yeast).

2/3 4 גְלֶעזֶער עֶפִּיל זאַפְּט.

1/3 2 גְלֶעזֶער וואַסֶער.

1 גְלאָז קאָרְן אֵייל.

4 קְלֵיינֶע לֶעפְל זאַלְץ.

1 קְלֵיין לֶעפְל צִימְרונְג.

קְנֶעט אַלֶעס גוט צוזאַמֶען. לאָז דאָס טֵייג שְׁטֵיין אַ האַלְבֶּע שָׁעָה, עֶס זאָל אַ בִּיסְל אויפְגֵיין.

צוטֵייל דאָס טֵייג אויף פִיעֶר טֵייגְלֶעךְ.

נֶעם אֵיין טֵייגל און װֶעלְגֶער עֶס אויס װִי דִין דִי קֶענְסְט.

<u>אָנְפִּילֶעכְטֶס</u>

3/4 2 גְלֶעזֶער בּאָקְסֶער מֶעהְל (carob powder).
2/3 1 גְלֶעזֶער עֶפִּיל זאַפְט.
1 גְלאָז קאָרְן אויל.
זאַפְט פון צְוֵויי לִימוֹן (1/4 גְלאָז).
1/8 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.
2 קְלֵיינֶע לֶעפְל צִימְרִינְג.

מִיש אַלֶעס גוט צוזאַמְן.

נֶעם אַ פֶערְטְל פון דִי אָנְפִּילֶעכְטֶס און מִיט אַ לֶעפְל צוּשְׁפְּרֵייט דאָס פִּילֶעכְטֶס אויפְן אויסגֶעװֶעלגֶערְטְן טֵייג.

דְרֵיי אֵיין דאָס טֵייג צו מאַכְן אַ ראָלאַט.

אַז מֶען װִיל קֶען מֶען דאָס אָפְּבּאַקְן אַזוֹי אַלְס ראָלאַט.

לֵייג אַרֵיין צְוֵויי רֹאלאַטְן אִין אַ בֶּעקֶעלֶע און בַּאַק עֶס אָפּ אִין אַ הֵייסְן אויבֶען אויף 375 גְראַד בִּיז דִי רִינְדְל וֶוערְט האַרְט, אַרום 1 שָׁעָה.

אַז דִי ווִילְסְט אַ וֵוייעֶכֶע רִינְדְל, שְׁמִיר אָן דֶעם רֹאלאַט מִיט אַ בִּיסְל אויל, גְלֵייך נאָך דֶעם וואָס מֶען נֶעמְט אַרויס דִי קוּכֶען פון אויבֶען.

מֶען קֶען עֶס אָפְּבַאקְן <u>אַלְס קִיפֶּעלֶעך</u>:

מֶען צושְׁנֵייד דֶעם <u>רֹאל טֵייג</u> אויף רֶעפְּטְלֶעך, און מֶען לֵייגְט אַראָפּ דִי רֶעפְּטְלֶעך אִין דִי בְּרֵייט.

לאָז אַ בִּיסְל פְּלאַץ צְוִוישְׁן דִי רֶעפְּטְלֶעך קִיפֶּעלֶעך, אִין בֶּעקֶעלֶע וֵוייל זֵיי וואַקְסְן בֵּיי דֶעם בַּאקְן.

בַּאק אָפּ דִי קִיפֶּעלֶעך אִין אַ הֵייסְן אויבֶען, 350 גְראַד, בִּיז דִי קִיפֶּעלֶעך האַלְטְן זִיך, (עֶס בְּרֶעכְט זִיך נִישְׁט אָפּ) אַרום אַ האַלְבֶּע שָׁעָה.

קִיפֶּעלֶעךְ פון גֶעבְּלֶעטֶעלְטֶע טֵייג:

עֶרשְטֶע טֵייג.

1/2 2 גְלֶעזֶער מֶעהְל.
1/8 1 גְלאָז עֶפִּיל זאַפְט.
1/4 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.

מִיש אַלֶעס גוּט צוּזאַמְן בִּיז עֶס וֶוערְט אַ טֵייג. וֶועלְגֶער אוּיס דִי טֵייג אוּיף אַ לאָקְשְן בְּרֶעט, און דאָס אִיז יֶעצְט אַ בְּלֶעטְל טֵייג.

צְוֵוייטֶע טֵייג.

2 גְלֶעזֶער ראַזֶעוֶוע מֶעהְל.
1/2 גְלאָז עֶפִּיל זאַפְט.
1/2 גְלאָז (קאָרְן) אוּיל.
1/2 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.
1/2 קְלֵיין לֶעפְל צִימְרוּנְג.

מִיש אַלֶעס גוּט צוּזאַמֶען, דאָס וֶוערְט אַ פֶּעטִ׳יג טֵייג. לֵייג אַרוּיף דֶעם פֶּעטִיג טֵייג, אוּיף דֶעם אוּיסגֶעוֶועלְגֶערְטְן בְּלֶעטְל טֵייג,

צוּשְׁפְּרֵייט עֶס ווִיפִיל מֶען קֶען. אַזוֹי אַז דאָס פֶּעטֶע טֵייג אִיז אויסְגֶעשְׁפְּרֵייט אויף דֶעם בְּלֶעטְל טֵייג און עֶס וֶוערְט צו אֵיין טֵייג.

בֵּייג אֵיין דאָס גאַנְצֶע טֵייג, אויף הֶעלְפְט. בֵּייג עֶס אֵיין נאָכאַמאָל.

לֵייג דאָס טֵייג אַרֵיין אִין אַ פְּלֶעסְטִיג זֶעקְל אָדֶער אִין אַ כֵּלִי אִין פְּרִידְזִידֶער.

לאָז שְׁטֵיין אִין פְּרִידְזִידֶער, אִיבֶּערְנאַכְט אָדֶער אַרום פִיעֶר שָׁעָה.

נֶעם אַרוֹיס דאָס טֵייג פון פְּרִידְזִידֶער און פון דִי כֵּלִי און וֶועלְגֶער אוֹיס נאָכאַמאָל דאָס טֵייג. בֵּייג עֶס אֵיין נאָכאַמאָל אַזוֹי וִוי פְּרִיעֶר, און לֵייג עֶס אַרֵיין אִין פְּרִידְזִידֶער אויף נאָך אַ שָׁעָה. יֶעצְט אִיז דאָס גֶעבְּלֶעטֶעלְטֶע טֵייג גְרֵייט אָנְצופִילְן מִיט אַ נִיס גֶעפִילֶעכְטְס.

עֶפְּרִיקאַט לֶעקְוואַר:

1/2 פונְט גֶעטְרִיקֶענְטֶע עֶפְּרִיקאַט.
1 גְלאָז וואַסֶער.
אַ פְלאַש וואָס קֶען האַלְטְן 1 קְוואָרְט.

באַקוק און שְׁוֶוענְק אִיבֶּער דִי עֶפְּרִיקאַט. לֵייג עס אַרֵיין אִין דִי פְלאַש.

לֵייג אַרֵיין דאָס וואַסֶער און דִי פְלאַש און לאָז דאָס וֵוייקְן 3 שָׁעָה.

אִין אַ בְּלֶענְדֶער צורֵייב דִי גֶעוֵוייקְטֶע עֶפְּרִיקאַט, מִיט דֶעם וֵוייק וואַסֶער, בִּיז עֶס וֶוערְט צו אַ פֵיינֶע לֶעקְוואַר.

נִיס אָנְפִּילֶעכְטְס:

1/2 גְלאָז בונדְלֶעךְ קֶעז (Tofu), און דִי וואַסֶער וואָס, עֶס בְּלֵייבְּט פון מאַכְן דִי קֶעז. זֶעה רֵעצֶעפְּט זֵייט 229.

1 קוֹקוֹס-נִיס צורִיבְּן. זֶעה זֵייט 89 וִוי אַזוֹי.

אויף צו מאַכְן די קוֹקוֹס-נִיס. צושְׁנֵייד דֶעם קוֹקוֹס-נִיס אויף קְלֵיינֶע שְׁטִיקְלֶעך און שְׁטֶעל דאָס וֵוייקְן מִיט 2 גְלֶעזֶער וואַסֶער. לאָז דאָס וֵוייקְן 3 שָׁעָה. דֶערְנאָך צוּרֵייב דֶעם קוֹקוֹס-נִיס אִין אַ בְּלֶענְדֶער.

2 גְלֶעזֶער עֶפְּרִיקאַט לֶעק-וואַר.

1/2 פונְט גֶעשֵׁיילְטֶע גְרוֹיסֶע נִיס (Wallnuts). צומאָלֶען.

זאַפְט פון 1 לִימוֹן.

1 גְלאָז ראַזֶעוֶוע מֶעהְל.

1/2 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.

1 עֶס לֶעפְל צִימְרונְג.

2 גֶעלֶע עֶפְּל. אָפְּגֶעשֵׁיילְט און צוּרִיבְּן אִין אַ בְּלֶענְדֶער מִיט אַ האַלְבּ גְלאָז עֶפְּל זאַפְט.

קְנֶעט אַלֶעס צוזאַמֶען.

דאָס אִיז אַ פֵיינֶע אָנְפִּילֶעכְטְס פאַר גֶעבְּלֶעטֶעלְטֶע טֵייג, צו מאַכְן פֵיינֶע קִיפֶּעלֶעך. מֶען דאַרְף אָבֶער האָבְּן צו דֶעם גֶענוג צֵייט און גֶעדולְד צו מאַכְן. אָבֶער עֶס האָט נִישְׁט קֵיין צוקֶער און עֶס האָט אַ גוט׳ן טַעַם.

הֵיימִישֶׁע חְרֵיין:

1/2 פונְט חְרֵיין (וואָרְצֶל) (Horseradish Root).
2 פונט צְוִויקֶל (באָרִיקֶעס) (beets).
3 גְרוֹיסֶע לֶעפְל זאַפְט פון אַ לִימוֹן.
1 1/4 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.
4 גְלֶעזֶער וואַסֶער.

צְוִויקֶל האָט אַ שְׁטאַרְקֶע רוֹיטֶע פאַרְבּ, אַז מֶען וויל נִישְׁט די הֶענְט זאָלְן בּאַקוּמֶען אַ רוֹיטֶע פאַרְבּ, דאַן דאַרְף מֶען אָנְטוּן גאָמִי הֶענְטְשִׁיך.

1). וואַשׁ אָפּ די צְוִויקֶל, שְׁנֵייד אָפּ דֶעם קאָפּ און דֶעם עֶק. די צְוִויקֶל מוּז מֶען נִישְׁט אָפְּשֵׁיילֶען פאַרְן קאָכְן, וֶוען עֶס אִיז גֶעקאָכְט קוּמְט גְרִינְג אַראָפּ די שאָלֶעכְטֶס, מֶען קְוֶועטְשְׁט אַ בִּיסֶל אַ צְוִויקֶל צְווִישְׁן בֵּיידֶע הֶענְט, קוּמְט אַראָפּ די שאָלֶעכְטֶס.

2). שְׁטֶעל די צְוִויקֶל קאָכְן מִיט 4 גְלֶעזֶער וואַסֶער און 1/4 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ. לאָז עֶס קאָכְן אויף אַ מִיטְלְגאַטוּנְג פְלאַם, אֵיין שָׁעָה.

3). װֶען דִי צְװִיקֶל אִיז שׂוֹין נִישְׁט צו הֵייס צו נֶעמֶען אִין דִי האַנְט, שֵׁייל זֵיי אָפּ.

4). חְרֵיין דאַרְף מֶען נִישְׁט אָפְּשֵׁיילֶען, נאָר גוּט אָפְּװאַשְׁן, אוֹיבּ מֶען װִיל קֶען מֶען נוּצְן אַ באַרְשְׁט צוּם אָפְּװאַשְׁן דִי חְרֵיין.

צוּרֵייבּ דִי חְרֵיין אוֹיף אַ רֵייבּ אֵייזְן, אָדֶער מִיט אַ בְּלֶענְדֶער.

אַז מֶען נוּצְט אַ בְּלֶענְדֶער, צוּשְׁנֵייד דִי חְרֵיין אוֹיף קְלֵיינֶע שְׁטִיקְלֶעךְ, צוּרֵייבּ דִי חְרֵיין מִיטְ׳ן בְּלֶענְדֶער, גִיס אַרֵיין דִי זאַפְט װאָס מֶען האָט גֶעקאָכְט דִי צְװִיקֶל, אִין בְּלֶענְדֶער, אַזוֹי אַז דִי חְרֵיין זאָל װֶערְן מֶער צוּרִיבְּן.

5). צוּרֵייבּ דִי גֶעקאָכְטֶע צְװִיקֶל.

אַז דוּ צוּרֵייבּ׳סְט דִי צְװִיקֶל מִיט אַ בְּלֶענְדֶער, גִיס אַרֵיין אַ גְלאָז װאַסֶער אַז דִי צְװִיקֶל זאָל זִיךְ בֶּעסֶער צוּרֵייבְּן.

6). לֵייג צו דִי זאַפְט פון אַ לִימוֹן.

7). לֵייג אַרֵיין אַ קְלֵיין לֶעפֶעלֶע זאַלְץ.

8). מִיש אַלֶעס צוזאַמֶען, עֶס וֶועט אַנְפִילְן אַ צְוֵויי קְווָאַרְט פְלַאש.

אַז מֶען ווִיל דִי חְרֵיין זָאל נִישְט זֵיין אַזוֹי שאַרְף, קֶען מֶען נוּצְן טאָפְּלְט צְוִיקְל.

אַז מֶען ווִיל דִי חְרֵיין זָאל זֵיין מֶער שאַרְף, קֶען מֶען צולֵייגְן פְרִישֶע צוּרִיבֶּענֶע אִינְגְבֶער - צוּ יֶעדְן גְלָאז פאַרְטִיגֶע חְרֵיין אַ לֶעפְל צוּרִיבֶּענֶע אִינְגְבֶער.

חְרֵיין אִיז זֵייעֶר בַּאַ׳טַעם׳ט צו עֶסְן מִיט דִי שַבָּת׳דִיגֶע פִּיש.

חְרֵיין אִיז בַּאַוואוּסְט צוּ הֶעלְפְן אוֹיסְצוּהֵיילְן מֶענְטְשֶען פוּן הֵייזֶערִיקֵייט.

אַ בִּיסְל חְרֵיין צוּם עֶסְן הֶעלְפְט פאַרְדֵייעֶן.

פְּראָטין (פְלֵייש, פִּיש און בּונְדְלֶעך).

עֶס אִיז גוט צו מִישְׁן חְרֵיין מִיט טְחִינָה. מֶען מִישְׁט צו יֶעדְן לֶעפְל חְרֵיין אַ לֶעפְל טְחִינָה.

חְרֵיין אִיז אויך בּאַ׳טַעַם׳ט צו צו עֶסְן צו ראַזֶעוֶוע בְּרויט.

בֵּיי אַ שִׂמְחָה אִיז שֵׁיין אַרֵיין צו לֵייגְן אַ בִּיסְל חְרֵיין אִין מִיטְן פון אַ רֶעפְּטְל זויעֶרֶע אִיגֶערְקֶע. מֶען דאַרְף צום עֶרְשְׁט אַרויס נֶעמֶען דִי קֶערְלֶעך פון דִי אִיגֶערְקֶע צו מאַכְן פְּלאַץ פאַר דִי חְרֵיין. עֶס צֵייגְט זֵייעֶר שֵׁיין.

<u>טחינה</u> פון סעסימי זוימען:

1/2 פאָנט סעסימי זוימען (sesame seeds) צו מאָהלן.
1 גלאָז קאַלט וואַסער.
1/2 גלאָז (קאָרן) אויל.
2 ציינדליך קנאָבל.
1/2 פון אַ רויט אָדער גרין שאַרף פּעפּערל (cayenne, hot pepper).
1 קליין עס לעפעלע זאַלץ.
זאַפט פון אַ האַלבע לימון.

מען דאַרף אַלעס זייער גוט אויס צו מישן (מיט אַ בלענדער).

טחינה איז אַ באַ׳טעם׳טע צו שפּייז צו צו עסן צו ברויט, פיש, פלייש, אָדער בונדליך. אָבער נישט אַיעדער האָט ליב דעם טעם פון סעסעמי, און פון טחינה.

מען קען מישן, צו יעדן לעפל טחינה, אַ לעפל חריין.

מֵייעֶרְן סאַלאַט:

1 פונְט מֵייעֶרְן.
3 לֶעפְּל אויל.
זאַפְּט פון 1/2 לִימון.
1/2 קְלֵיין לֶעפְּל זאַלְץ.

צורֵייבּ דִי מֵייעֶרְן, גאַנְץ דִין, אָדֶער אויף קְלֵיינֶע לאַנְגֶע שְׁטִיקְלִיךְ, מִיט אַ רֵייבּ אֵייזְן אָדֶער מִיט אַ פְּראַסֶעסֶער (Food Processor).

לֵייג עֶס אַרֵיין אִין אַ שִׁיסְל.

לֵייג צו דִי אַנְדֶערֶע זאַכְן, און מִישׁ אַלֶעס צוזאַמֶען.

סאַלאַט אִיז בַּאַ׳טַעם׳ט, און עֶס אִיז גוט צו צו עֶסְן צו אַ מאָלְצַייט, פון פְלֵייש, פִּישׁ אָדֶער בּונְדְלֶעךְ.

זֶעה קומֶענְדִיגֶע זַייט (168) מִיט וואָס נאָךְ מֶען קֶען מאַכְן פַּיינֶע סאַלאַט.

מֶען קֶען מאַכְן סאַלאַט און אַנְשְׁטאַט מֵייעֶרְן (וִוי עֶס שְׁטֵייט אויף דֶעם פְּרִיעֶר׳יגְן זֵייט [167]), נוּצְן;

קְרוֹיט, צוּ מאַכְן קְרוֹיט סאַלאַט,

טוֹירְנִיפְּס (Turnips), צוּ מאַכְן טוֹירְנִיפּ סאַלאַט,

אָדֶער מִיט קאָלאָראַבִּי, צוּ מאַכְן קאָלאָראַבִּי סאַלאַט, קאָלאָראַבִּי סאַלאַט אִיז עֶנְדְלִיך אִין טַעַם צוּ קְרוֹיט סאַלאַט,

און מִיט רֶעטֶעך, צוּ מאַכְן רֶעטֶעך סאַלאַט.

דִי אַלֶע אויסְגֶערֶעכְנְטֶע סאַלאַט׳ן זֶענֶען זֵייעֶר בַּאַ׳טַעַם׳ט.

זויעֶרע אִיגֶערקֶעס:

2 פונט קְליינֶע אִיגֶערקֶעס (curbies).

1 גְרויסֶע צְוִיבְּל, צושְנִיטְן אויף פִּיער, און דֶערנָאך אויף רֶעפְּטְלֶעך.

2 צֵיינְדְלֶעך קְנָאבְּל.

3 צְוַוייגְלֶעך דִיל (dill), אַז מֶען האָט נִישְט דִי צְוַוייגְלֶעך, קֶען מֶען נוצְן דִיל זוימֶען (dill seed).

3 גְרויסֶע עֶס לֶעפְל זאַלְץ.

(מֶען קֶען אויך צולֵייגְן אַ שאַרְפֶּע רויטֶע פֶּעפֶּער (hot or cayenne pepper).

1 גְלאָזֶערנֶע פְּלַאש וואָס קֶען האַלְטְן 2 קְווָארְט.

לֵייג אַרֵיין אִין דִי פְּלַאש וִויפִּיל אִיגֶערקֶעס מֶען קֶען שְטֶעלְן שְטֵיינְעֶדִיג.

לֵייג אַרֵיין דִי צושְנִיטֶענֶע צְוִיבְּל, קְנאָבְּל, דֶערנָאך, לֵייג אַרֵיין וִויפִּיל אִיגֶערקֶעס עֶס גֵייט נאָך אַרֵיין אִין דִי פְּלַאש. לֵייג אַרֵיין דִי דִיל, און דִי זאַלְץ.

פול אָן דִי פְּלַאש מִיט וואַסֶער.

דֶעק צו דִי פְלאַש מִיט אַ שְטִיקֶל סְחוֹרָה, און לֵייג אַרויף אַ גומִי אַז דִי סְחוֹרָה זאָל זִיךְ האַלְטְן.

לאָז שְטֵיין דִי פְלאַש אויף אַ באַקְוֶועם פְלאַץ אִין שְטוּב, (70 גְראַד). עֶס וֶוערְט גֶעזויעֶרְט אִין אַרום 3 אָדֶער 4 טֶעג.

טאָמֶער עֶס וֶוערְט נִישְׁט גֶעזויעֶרְט בִיז 4 טֶעג, לאָז עֶס שְטֵיין אִין פְרִידְשִׁידֶער, בִיז עֶס וֶוערְט זויעֶר. אַסאַךְ מאָל קֶען דאָס גֶעדויעֶרְן צְוֵוי וואָכְן.

זויעֶרֶע אִיגֶערְקֶעס אִיז נאָר גֶעזונְט וֶוען מֶען עֶסְט צו צום עֶסְן אַ בִיסְל, 4 אָדֶער 5 דִינֶע רֶעפְטְלִיךְ, צו אַ סעודָה. צופִיל קֶען חָלִילָה שאַטְן צום גֶעזונְט.

רײַז אָנפּילעכטס.

1/2 גלאָז געקאָכטע רײַז.

1 קלײן שטיקל (די גרויס פֿון א 1/4 קלײן לעפּל) רויטע אָדער גרינע שאַרפֿע פּעפּער (Cayenne Pepper)

1 קלײן שטיקל (די גרויס פֿון א 1/4 קלײן לעפּל) פֿרישע אינגבער.

מיש אַלעס גוט צוזאַמען, אין אַ בלענדער.

דאָס איז זײער אַ פֿײנע אָנפּילעכטס, מען קען דאָס נוצן אָנצופּילן, אויסגעפּיצטע, גאַנצע שװעמל.

אויך קען מען דאָס נוצן אָנצופּילן געלע סקוואַש.

שְׁווֶעמְל אָנְגֶעפִּילְט מִיט רֵייז:

נֶעם אַרום 6 שְׁווֶעמְל. שֵׁייל עֶס אָפּ און פּוּץ עֶס אויס, גֶעבּ אַכְטונְג אַז דִי שְׁווֶעמְל זאָלְן בּלֵייבְּן גאַנְץ.

מאַךְ דִי אָנְפִּילֶעכְטְס פון דִי פְרִיעֶר׳יגע זֵייט (171), און לֵייג אַרֵיין אַרום אֵיין לֶעפְל אָנְפִּילֶעכְטְס אִין אַ יֶעדֶע אויסְגֶעפִּיצְטֶע, גאַנְצֶע שְׁווֶעמְל.

שֵׁייל אָפּ 1 קְלֵיינֶע צְווִיבְּל, און צושְׁנֵייד עֶס אויף קְלֵיינֶע שְׁטִיקְלֶעךְ.

לֵייג אַרֵיין אִין אַ הֵייס פֶּענְדִיל, 1 גְרויס לֶעפְל אויל, דֶערְנאָךְ דִי צְווִיבְּל. דֶערְנאָךְ לֵייג אַרֵיין שֵׁיין גְראָד, דִי אָנְגֶעפִּילְטֶע שְׁווֶעמִיל.

לאָז עֶס אַזוֹי פְּרֶעגְלֶען, אויף אַ קְלֵיינֶעם פְלאַם, אַרום צֶען מִינוּט.

אויךְ קֶען מֶען דאָס בּאַקְן אִין אַ הֵייסְן אויבֶן 400 גְראַד, אַרום צְוואָנְצִיג מִינוּט.

גֶעלֶע סְקְוואַש (Butternut Squash).

גֶעלֶע סְקְוואַש אִיז אֵיינְס פון דִי סִימָנִים, וואָס אִיז אַ מִנְהָג צו עֶסְן דִי עֶרְשְׁטֶע נאַכְט רֹאשׁ הַשָּׁנָה, דאָס וֶוערְט גֶערופְן קְרָא. וֶוער עֶס האָט עֶס נאָכְנִישְׁט גֶעגֶעסְן אִיז כְּדֵי זִיךְ צו צוגֶעוֶוינֶען צום טַעַם. עֶס אִיז זֵייעֶר אַ גֶעזונְטֶע גְרִינְצֵייג.

עֶס אִיז בַּאַ'טַעַם'ט צו עֶסְן גֶעלֶע סְקְוואַש, וואָס אִיז גֶעבאַקְן אִין אוֹיבֶען וִוי פאָלְגְנְד.

1). וואַש אָפּ דֶעם סְקְוואַש.

2). צושְׁנֵייד דֶעם סְקְוואַש, אוֹיף הַאלְבּ, אִין דִי לֶענְג.

3). נֶעם אַרויס דִי קֶערְנְדְלֶעךְ, און דִי וֵוייכֶע שְׁטאָף וואָס לִיגְט נֶעבְן דִי קֶערְנְדְלִיךְ.

(דִי קֶערְנְדְלִיךְ קֶען מֶען אָפְּוואַשְׁן און מאַכְן דֶערְפון גֶעבְּראָטֶענֶע קֶערְנְדְלֶעךְ (Pumpkin Seeds).

דִי קֶערְנְדְלֶעךְ זֶענֶען גוט צו עֶסְן אַלְס רְפוּאָה פאַר ווֶערִים אִין דִי גֶעדֶערִים.

4). שְׁמִיר אָן דִי אוֹיפְגֶעשְׁנִיטֶענֶע זֵייטְן מִיט (קאָרְן) אוֹיל, און שְׁפְּרִיץ אַרוֹיף אַ בִּיסְל זאַלְץ.

מֶען קֶען אָנְפִילְן דִי לֶעכֶער פון דֶעם סְקְוואַשׁ מִיט רֵייז אָנְפִילֶעכְטְס זֶעה זֵייט 171.

5). באַק אָפּ דֶעם סְקְוואַשׁ אִין אַ הֵייסְן אוֹיבֶען 350 גְראַד, אַרום אַ האַלְבֶע שָׁעָה, בִּיז עֶס וֶוערְט וֵוייעךְ.

עֶס אִיז אַסאַךְ באַ׳טַעַם׳טֶער צו עֶסְן דֶעם סְקְוואַשׁ גְלֵייךְ ווִי עֶס קוּמְט אַרוֹיס פון אוֹיבֶען, וֵוייל ווִי מֶער עֶס שְׁטֵייט גֶעבּאַקֶענֶערְהֵייט, פאַרְלִירְט עֶס פון׳ם טַעַם.

רוֹיטֶע לִינְזְן:

3 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
1 גְלאָז רוֹיטֶע לִינְזְן (Red Lentils).

לֵייג אַלֶעס אַרַיין און אַ טאָפּ. מִישׁ עֶס אוֹיס קאַלְטֶערְהֵייט.

שְׁטֶעל קאָכְן אוֹיף אַ קְלֵיינֶעם פְלאַם.

לאָז קאָכְן אוֹיפ'ן קְלֵיינֶעם פלאַם אַ האַלְבֶע שָׁעָה.

זֵייעֶר בּאַ'טַעַם'ט און גֶעזוּנְט צוּ עֶסְן חאָטְשׁ אֵיין מאָל אַ חוֹדֶשׁ.

לִינְזְן וֶוערְט גֶערֶעכֶנְט פאַר אַ פְּראָטִין.

רוּבְיָא:

2 גְלֶעזֶער רוּבְיָא (black eye peas).
3 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
אַ פְלַאש וואָס האַלְט 2 קְוואָרְט.

לֶייג אַרֵיין דִי בוּנְדְלֶעך און דִי 3 גְלֶעזֶער וואַסֶער אִין דִי פְלַאש.

לאָז עֶס וֵוייקְן בִּיז דִי בוּנְדְלֶעך וֶוערְן גֶעשְׁוואָלְן, אוֹיף טאָפְּלְט, אַרוּם 2 שָׁעָה.

גִיס אַוֶועק דִי וואַסֶער.

קְלוֹיבּ אִיבֶּער דִי בּוּנְדְלִיך, נֶעם אַרוֹיס און וואַרְף אַוֶועק דִי בּוּנְדְלִיך, וואָס האָבְּן לֶעכֶער און זֶענֶען בְּרוֹין בֵּיי דִי לֶעכֶער, וֵוייל זֵיי קֶענֶען זֵיין וֶוערֶעמִיג.

שְׁטֶעל צוּ קאָכְן דִי בּוּנְדְלִיך, מִיט 4 גְלֶעזֶער וואַסֶער, אוֹיף אַ מִיטְלְגאַטוּנְג פְלאַם.

וֶוען עֶס האָט שוֹין גֶעקאָכְט צְוואָנְצִיג מִינוּט,

לֵייג צו אַ קְלֵיין לֶעפְּל זאַלְץ.

לאָז וֵוייטֶער קאָכְן, בִּיז דִי וואַסֶער וֶוערְט כִּמְעַט אִינְגאַנְצְן אויסְגֶעקאָכְט, אַרום נאָךְ צֶען מִינוּט.

רוּבְיָא אִיז אֵיינְס פון דִי סִימָנִים, וואָס אִיז אַ מִנְהָג צו עֶסְן דִי עֶרְשְׁטֶע נאַכְט רֹאשׁ הַשָּׁנָה.

רוּבְיָא אִיז זֵייעֶר אַ בּאַ׳טַעַם׳ט בּוּנְדְל. וֶוער עֶס האָט דאָס נאָךְ נִישְׁט גֶעגֶעסְן, לוינְט זִיךְ דאָס צו פְּרוּבִּירְן.

רוּבְיָא אִיז בּאַוואוּסְט אַלְס אַ בּוּנְדְל וואָס טוּט נִישְׁט פּראָדאָצִירְן לוּפְט (גֶעז) אִין קֶערְפֶּער.

<u>אַרְבֶּעס:</u>

2 גְלֶעזֶער אַרְבֶּעס (Chickpeas).
3 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
אַ פְלאַש וואָס האַלְט 2 קְוואָרְט.

לֵייג אַרֵיין דִי וואַסֶער און דִי אַרְבֶּעס, אִין פְלאַש.

לאָז דאָס וֵוייקְן אִיבֶּערְנאַכְט אָדֶער 5 שָׁעָה, בִּיז דִי אַרְבֶּעס וואַקְסְן דְרֵייפאַכִיג. (דאָס הֵייסְט אַז פון דִי 2 גְלֶעזֶער רוֹיֶע אַרְבֶּעס וֶוערְט 6 גְלֶעזֶער גֶעוֵוייקְטֶע אַרְבֶּעס.)

גִיס אָפּ דאָס וואַסֶער. (דאָס וואַסֶער קֶען מֶען נוּצְן צו בַּאוואַסֶער'ן דֶעם גאָרְטְן.)

קְלוֹיבּ אִיבֶּער דִי בּונְדְלֶעךְ, וואַרְף אַוֶועק דִי לֶעכֶערִיגֶע אַרְבֶּעס, וֵוייל זֵיי קֶענֶען זֵיין וֶוערִים'דִיג.

קָאכְן אַרְבֶּעס:

6 גְלֶעזֶער גֶעוֵוייקְטֶע אַרְבֶּעס.
6 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
1 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.
אַ טאָפּ וואָס קֶען האַלְטְן 4 קְוואָרְט.

לֵייג אַרֵיין דאָס וואַסֶער און דִי גֶעוֵוייקְטֶע אַרְבֶּעס אִין טאָפּ און שְׁטֶעל צוּ קאָכְן אוֹיף אַ מִיטְלְגאַטוּנְג פְּלאַם. לאָז קאָכְן 1 שָׁעָה, דֶערְנאָךְ לֵייג אַרֵיין דאָס לֶעפְל זאַלְץ, און לאָז קאָכְן נאָךְ 15 מִינוּט.

אַרְבֶּעס אִיז זֵייעֶר אַ בּאַ'טַעַם'ט מַאֲכָל. מֶען דאַרְף אָבֶער וִויסְן אַז עֶס קֶען פְּראָדאָצִירְן לוּפְט (גֶעז), פאַר דֶעם וואָס אִיז נִישְׁט גֶעוֵויינְט צוּ עֶסְן אַרְבֶּעס. וֶוער עֶס אִיז נִישְׁט גֶעוֵויינְט צוּ עֶסְן אַרְבֶּעס זאָל נִישְׁט עֶסְן צוּפִיל דאָס עֶרְשְׁטֶע מאָל. נאָר מֶען זאָל פְּרוּבִּירְן צוּ עֶסְן וֵוייניג און זֶען צוּ דִי אַרְבֶּעס טוּעֶן זִיךְ גוּט פאַרְדֵייעֶן.

שְׁוואַרְצֶע בונְדְלֶעך:

2 גְלֶעזֶער שְׁוואַרְצֶע בונְדְלֶעך (Black Soybeans).
4 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
אַ פְלאַש וואָס קֶען האַלְטְן 2 קְוואָרְט.

לֵייג אַרֵיין דִי בונְדְלֶעך און דִי וואַסֶער אִין דִי פְלאַש.

לאָז דאָס וֵוייקְן בִּיז דִי בונְדְלֶעך וֶוערְן צְוֵוייי מאָל אַזוֹי גְרוֹיס,אַרוּם דְרֵיי שָׁעָה.

גִיס אָפּ דִי וואַסֶער (מֶען קֶען מִיט דִי וואַסֶער בּאַגִיסְן אַ גאָרְטְן), און קְלוֹיבּ אִיבֶּער דִי בונְדְלֶעך.

צו קאָכְן שְׁוואַרְצֶע בונְדְלֶעך;

4 גְלֶעזֶער גֶעוֵוייקְטֶע בונְדְלֶעך.
6 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
2 צֵיינְדְלֶעך קְנאָבְּל.
1 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.
אַ טאָפּ וואָס קֶען האַלְטְן 4 קְוואָרְט.

שְׁטֶעל צו קאָכְן די בונְדְלֶעך און די וואַסֶער אין טאָפּ אויף אַ מִיטְלְגאַטונְג פְלאַם.

לאָז אַזוי קאָכְן אויף אַ מִיטְלְגאַטונְג פְלאַם 2 שָׁעָה.

לֵייג צו די זאַלְץ, און לאָז דאָס וֵוייטֶער קאָכְן בִּיז די וואַסֶער אִיז כִּמְעַט אויסְגֶעקאָכְט, אַרום נאָך אַ האַלְבֶּע שָׁעָה.

די שְׁוואַרְצֶע בונְדְלֶעך, זֶענֶען זֵייעֶר בַּאַ׳טַעם׳ט, וֶוער עֶס אִיז נִישְׁט צוגֶעוֵוינְט צו די בונְדְלֶעך, זאָל עֶס פרובִּירְן צו עֶס טוט נִישְׁט פְּראָדאָצִירְן לופְט (גֶעז), און אַזוי וִוי יֶעדֶע נֵייעֶ עֶסְן אִיז זִיך גוט צוגֶעוֵוינֶען צו בִּיסְלֶעך.

קְלֵיינֶע וַוייסֶע בּונְדְלֶעךְ:

2/3 גְלאָז וַוייסֶע בּונְדְלֶעךְ.
3 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
1/2 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.
אַ קְלֵיין טֶעפְּל (1/2 1 קְוואָרְט).

שְׁטֶעל צו קאָכְן דאָס וואַסֶער אִין טֶעפְּל אויף אַ מִיטְל גאַטונְג פְלאַם.

בּאַקוק און שְׁוֶוענְק אִיבֶּער דִי בּונְדְלֶעךְ און לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ, לאָז דאָס אַזוֹי קאָכְן אַ האַלְבֶּע שָׁעָה.

דֶערְנאָךְ לֵייג צו דִי זאַלְץ, און לאָז וַוייטֶער קאָכְן, בִּיז דִי וואַסֶער וֶוערְט כִּמְעַט אִינְגאַנְצְן אויסְגֶעקאָכְט, אַרום נאָךְ אַ האַלְבֶּע שָׁעָה.

אַזוקי בונדלעך:

אַזוקי בונדלעך ווערט פאַרקויפט אין אַ נאַטירליך עסן געשעפט (Health Food Store).

אַזוקי (Azuki) בונדלעך, זענען זייער באַ׳טעמ׳טע בונדלעך, וואָס טוט זיך גאַנץ גרינג פאַרדייען. עס איז אַ געזונט בונדל וואָס איז באַוואוסט נישט צו פראָדאָצירן אַזוי פיל לופט (געז) אין קערפּער ווי די אַנדערע בונדלעך.

זייער ווייניג מענטשען נוצן היינט אַזוקי בונדלעך. עס איז כדי צו פּרובירן זיך צו צוגעוויינען צו די פיינע בונדלעך.

ווען מען עסט אַזוקי בונדלעך, און מען איז צוגעוויינט צום טעם קען מען דאָס עסן אפאָר מאָל אַ וואָך.

קינדער האָבן געוויינדלעך בעסער ליב צו עסן בונדלעך, ווי איידער צו עסן פליייש און אַזוקי בונדלעך זענען גוט פאַר קינדער.

אסאך עלטערן מוטשעגען זיך מיט קינדער אז זיי זאלן וועלן עסן פלייש. עס לוינט זיך צו פרובירן צו געבן קינדער אזוקי בונדלעך.

<u>צו קאכן אזוקי בונדלעך:</u>

1/2 גלאז אזוקי (Azuki Beans) בונדלעך.
1 1/2 גלעזער וואסער.
1/4 קליין לעפל זאלץ.
א טעפל וואס קען האלטען א קווארט.

שטעל צו קאכן דאס וואסער אין טעפל, אויף א קליינעם פלאם.

באקוק און שווענק איבער די בונדלעך, און לייג עס אריין אין טאפ.

לאז אזוי קאכן אויף א קליינעם פלאם 1 שעה. לייג צו די זאלץ און לאז דאס ווייטער קאכן ביז דאס וואסער איז כמעט אויסגעקאכט, ארום נאך א האלבע שעה.

אֵייז׳עֶס:

מֶען קֶען מאַכְן אֵייז׳עֶס, וואָס עֶנְטְהאַלְט נִישְׁט קֵיין כֶעמִישֶׁע אַרְטִיקְלְן (chemicals), אוּן נִישְׁט קֵיין צוּקֶער, מֶען קֶען אוֹיסְנוּצְן דִי גֶעלֶעגְנְהֵייט, וֶוען מֶען עֶסְט אֵייז׳עֶס זאָל עֶס זַיין גֶעמאַכְט פוּן גֶעזוּנְטֶע פְּרוּכְט, וואָס פאַרְמאָגְן אִין זִיךְ נאַטִירְלִיכֶע קְרֶעפְטְן.

טְרוֹיבְּן אֵייז׳עֶס:

גאַנְצֶע טְרוֹיבְּן קֶען מֶען לֵייגְן אִין פְּרִיזֶער בִּיז עֶס וֶוערְט גֶעפְרוֹירְן, אוּן דאָס אִיז בּאַ׳טַעַם׳ט צוּ עֶסְן אַלְס אֵייז׳עֶס.

בּאַנאַנֶע אֵייז׳עֶס:

מֶען שֵׁיילְט אָפּ אַ גוּט גֶעצֵייטִיגְטֶע רֵייפֶע בּאַנאַנֶע (וואָס האָט שוֹין בְּרוֹינֶע פִּינְטְלִיךְ), מֶען צוּשְׁנֵייט עֶס אוֹיף רֶעפְטְלִיךְ (slices), לֵייג אַרוֹיף דִי בּאַנאַנֶע רֶעפְטְלִיךְ, אוֹיף אַ טֶעלֶער, אוּן לֵייג אַרֵיין אִין פְּרִיזֶער, עֶס זאָל וֶוערְן גֶעפְרוֹירְן. אַ בּאַ׳טַעַם׳טֶע אֵייז׳עֶס נאַשׁ.

מעלאָנע אײַז׳עס:

פֿון גרינע מעלאָנע (honey-dew), קען מען מאַכן אויסערגעוויינטלעכע גוטע און שיינע אײַז׳עס.

שייל אָפּ די שאָלעכטס פֿון די גרינע מעלאָנע, און נעם אַרויס די קערנדלעך.

צורייב די מעלאָנע מיט אַ בלענדער אָדער מיט אַ גאָפּל.

פֿיל אָן אַ ספּעציעלע האַלטער מיט אַ פֿאָרעם פֿאַר אײַז׳עס, מיט די צוריבענע מעלאָנע.

לייג אַרײַן די האַלטער אין פֿריזער, ביז עס ווערט האַרט.

ווער עס האָט נישט קיין אײַז׳עס פֿאָרעם׳ס, קען אויך מאַכן מעלאָנע אײַז׳עס אין קליינע ברוינפּן גלעזלעך, און ווען עס איז האַלב געפֿרוירן, לייגט מען אַרײַן אינמיטן, אײַז׳עס

אַ צײן-שטעקער, עס זאָל זײן מיט וואָס אָנצוהאַלטן די געפּרוּװרענע אײז׳עס.

רויטע אײז׳עס קען מען מאַכן דעם זעלבן וועג פון רויטע מעלאָנע.

פון געלע מעלאָנע קען מען מאַכן געלע אײז׳עס דעם זעלבען וועג.

אַ פֵּיינֶע אֵייז׳עֶס קֶען מֶען אויךְ מאַכְן פּון סְטְראָבעֶרִיס (strawberries).

סְטְראָבֶעריס אֵייז׳עֶס.

1/2 פּונְט גוט, רֵייפֶּע אָדֶער גֶעפְרוירֶענֶע סְטְראָבֶערִיס.
3/4 גְלאָז עֶפִּיל זאַפְט.
זאַפְט פּון אֵיין לִימוֹן.

מִיש אַלֶעס צוזאַמֶען אִין בְּלֶענְדֶער, און לֵייג אִין אַ כֵּלִי אִין פְּרִיזֶער.

בּאַ׳טַעַם׳ט צוּ עֶסְן וֶוען עֶס אִיז האַלְבּ גֶעפְרוירְן.

אַ באַ׳טעם׳טֶע אֵייז׳עָס, וָוען מֶען אִיז גְרֵייט צו „עֶסְן עֶפֶּעס סְפֶּעצִיעֶל.
1 עֶפִּיל.
1 באַר.
4 גֶעפְרוֹירֶענֶע סְטְראָבֶּערִיס.
גֶעפְרוֹירֶענֶע רֶעפְטְלִיךְ פון אַ האַלְבֶּע באַנאַנֶע.

צוּשְׁנֵייד און נֶעם אַרוֹיס דִי מִיטְן מִיט דִי קֶערנְדְלִיךְ פון דֶעם עֶפִּיל (אַ גֶעלֶע עֶפִּיל דאַרְף מֶען נִישְׁט שֵׁיילְן, אָבֶער דִי רוֹיטֶע עֶפִּיל יאָ, וַוייל דִי שאָלֶעכְטְס פון דִי רוֹיטֶע עֶפִּיל פִּילְט זִיךְ צו שְׁטאַרְק.
צו שְׁנֵייד און נעֶם אַרוֹיס דִי מִיטְן מִיט דִי קֶערנְדְלֶעךְ פון דֶעם באַר (אַ באַר דאַרְף מֶען נִישְׁט שֵׁיילְן, אוֹיסֶער אַז עֶס האָט זֵייעֶר האַרְטֶע שאָלֶעכְטְס).

לֵייג אַרֵיין אִין בְּלֶענְדֶער, דִי שְׁטִיקְלֶעךְ עֶפִּיל, דִי שְׁטִיקְלִיךְ באַרֶען און דִי 4 גֶעפְרוֹירֶענֶע סְטְראָבֶּערִיס מִיט דִי גֶעפְרוֹירֶענֶע רֶעפְטְלֶעךְ באַנאַנֶע.צוּרֵייב און מִישׁ אַלֶעס גוּט אוֹיס אִין בְּלֶענְדֶער, און עֶס דאָס גֶעזוּנְטֶערְהֵייט.

חלות (פון ווייס מעהל) לכבוד שבת:

5 גלעזער וואַרעם וואַסער (1 1/2 גלאָז קאָכעדיג וואַסער מיט 3 1/2 גלעזער קאַלט וואַסער, וועט עס זיין גוט וואַרעם).

1/2 אָנס הייווין (1/2 ounce yeast).

5 פונט מעהל.

1 גלאָז (קאָרן) אויל.

3 גרויסע לעפל זאַלץ.

צו נעם די הייווין; מען קען די הייוועץ צונעמען מיט איינס פון די צוויי וועגן;

(1), לאָז שטיין די הייווין אין אַ גלאָז אָדער מער וואַרעם וואַסער, ביז די הייווין צוגייט, אַרום פינף מינוט, אָדער;

(2), צורייב די הייווין מיט אַ ביסל מעהל צווישן די פינגער.

אַז מען וויל קנעטן מיט אַ מאַשין, לייג אַריין אין שיסל, צום ערשט די וואַסער, אויל, און זאַלץ. די הייווין זאָל מען

אַרײַנלייגן מיט די וואַסער אָדער מיט די מעהל אַזוי ווי עס שטייט פריער.

נאָכדעם לייג אַרײַן די מעהל. לאָז דאָס זייער גוט אויסקנעטן. (אַרום צעהן מינוט, אָדער די פאָרשריפט פון דעם פאַבריקאַנט פון די מאַשין.)

<u>אַז מען וויל קנעטן מיט די הענט;</u>

לייג אַרײַן די מעהל אין אַ גרויסע שיסל, און מאַך אין מיטן פון דעם מעהל אַזוי ווי אַ גרוב,

אין דעם גרוב לייג אַרײַן, 4 גלעזער וואַסער, דערנאָך לייג אַרײַן די הייווין אינ'ם וואַסער און לאָז שטיין פינף מינוט, ביז די הייווין צוגייט אָדער, צורייב די הייווין מיט אַ ביסל מעהל צווישן די פינגער.

לייג אַרײַן אין גרוב, די אויל און זאַלץ.

הֵייבּ אָן אִינְמִיטְן, אִין דֶעם גְרוּבּ אוֹיסְצוּמִישְׁן דִי וואַסֶער מִיטְן מֶעהְל, בִּיז מֶען נֶעמְט אַרֵיין וִיפִיל מֶעהְל דאָס וואַסֶער קֶען אוֹיפְנֶעמֶען, אוֹיבּ עֶס פֶעלְט אוֹיס נאָךְ וואַסֶער, גִיס צוּ נאָךְ אַ פֶּערְטְל גְלאָז אוֹיף אַמאָל.

מֶען דאַרְף גוּט אוֹיסְקְנֶעטְן דאָס טֵייג. עֶס גֶעדוֹיעֶרְט אַרוּם פִינְפְצֶן מִינִיט בִּיז עֶס וֶוערְט גוּט אוֹיסְגֶעקְנֶעטְן. אַ טֵייג אִיז גוּט אוֹיסְגֶעקְנֶעטְן, וֶוען מֶען קֶענְט אַזוֹי פִיל אַז דִי טֵייג קְלֶעפְּט שוֹין נִישְׁט צוּ דִי הֶענְט, וֶוען מֶען שְׁטֶעקְט אַרֵיין דִי הַאנְט אִין טֵייג.

דֶעק צוּ דאָס טֵייג מִיט אַ פֵייכְט הַאנְטִיךְ אוּן לאָז עֶס שְׁטֵיין צוּגֶעדֶעקְט, אַרוּם צְוֵויי שָׁעָה בִּיז דאָס טֵייג וואַקְסְט אוֹיף טאָפְּלְט. (אוֹיף אַ וואַרוּם אָרְט אַזוֹי וִוי נֶעבְּן אַ פֶענְסְטֶער וִוי דִי זוּן שֵׁיינְט אַרֵיין, אָדֶער נֶעבְּן אַ אוֹיבֶען, וואַקְסְט דאָס טֵייג שְׁנֶעלֶער.)

וֶוען דאָס טֵייג אִיז גֶעוואַקְסְן אוֹיף טאָפְּלְט, קְוֶועטְשׁ אַרֵיין דאָס טֵייג, אוּן לאָז עֶס

נאָכְאַמאָל שְׁטֵיין בִּיז עֶס וֶוערְט טאָפְּלְט, יֶעצְט וֶועט עֶס וואַקְסְן אִין אַ האַלְבֶּע שָׁעָה.

פאַרְגֶעס נִישְׁט חַלָּה צו נֶעמֶען.

(וֶוער עֶס אִינְטֶערֶעסִירְט אִין אַן אילוסְטְראַצְיֶע וְוִי אַזוֹי צו פְלעכְטְן חַלּוֹת, קֶען דאָס פאַרלאַנְגֶען פון מִיר און בְּקָרוֹב, וֶוען עֶס וֶועט זַיין צו באַקומֶען, וֶועט דאָס וֶוערְן אָפְּגֶעשִׁיקְט מִיט דִי פּאָסְט.)

נאָכְדֶעם וְוִי דִי חַלָּה לִיגְט אִין בֶּעקֶעלֶע, דאַרְף מֶען עֶס לאָזְן אויפְגֵיין, בִּיז עֶס וֶוערְט טאָפְּלְט: אַ גְרויסֶע חַלָּה, גֵייט אויף אִין אַרום אַ האַלְבֶּע שָׁעָה, און אַ קְלֵיינֶע חַלָּה אִין אַרום צֶעהְן מִינוט.

עֶפְן אויף אַן אֵיי און מִישׁ עֶס אויס. טונְק אֵיין אַ בֶּערְשְׁטְל אִין דֶעם אויסְגֶעמִישְׁט'ן אֵיי און שְׁמִיר אָן מִיט דֶעם בֶּערְשְׁטְל דִי חַלּוֹת.

לֵייג אַרֵיין דִי חַלּוֹת אִין אַ הֵייסְן אויבֶען

(400 גְראַד), וואָס איז אָנְגֶעהֵייצְט (10 מִינוּט) פון פְרִיעֶר.

לאָז באַקְן די חַלות בִּיז עֶס וֶוערְט אַ בְּרוֹינֶע רִינְדְל אויף די חַלות. גְרוֹיסֶע חַלות דאַרְף מֶען באַקְן מֶער ווִי אַ שָׁעָה, און קְלֵיינֶע חַלות וֶוערְן פאַרְטִיג גֶעבאַקְן אִין אַרום 20 מִינִיט.

חַלות זֶענֶען בֶּעסֶער וֶוען זֵיי זֶענֶען גוט אויסְגֶעבאַקְן. ווִי בֶּעסֶער די חַלות זֶענֶען אויסְגֶעקְנֶעטְן און אויסְגֶעבאַקְן, אַלְס באַ׳טַעַם׳טֶער זֶענֶען די חַלות.

אַז מֶען וויל די חַלות זאָלְן האָבְּן אַ ווֵייעֶכֶע רִינְדְל, מאַך נאַס אַ האַנְטִיךְ, מִיט קאַלְט וואַסֶער, און דֶעק צו די הֵייסֶע חַלות, דאָס הֵייסְט גְלֵייךְ נאָכְדֶעם ווִי די חַלות זֶענֶען פאַרְטִיג גֶעבאַקְן, נֶעם אַרויס די חַלות פון אויבֶען, און דֶעק צו די חַלות מִיט דֶעם נאַסְ׳ן האַנְטִיךְ, און לאָז אַזוֹי צוגֶעדֶעקְט די חַלות בִּיז די רִינְדְל וֶוערְט ווֵייעֶךְ, דאָס הֵייסְט בִּיז די חַלות וֶוערְן אָפְּגֶעקִילְט.

מאָסְט (טְרוֹיבֶּען זאַפְט):

6 פונְט זאַפְטִיגֶע רֵייפֶּע טְרוֹיבֶּען.

נֶעם 6 פונְט טְרוֹיבֶּען מִיט קֶערנְדְלֶעךְ. צוהאַק דִי טְרוֹיבְּן מִיט אַ בְּלֶענְדֶער אָדֶער מִיט אַ פְּרַאֲסֶעסֶער (food processor), בִּיז עֶס בְּלֵייבְּט קֵיין אֵיין גאַנְצֶע טְרוֹיבּ. וֶוען מֶען צוהאַקְט דִי טְרוֹיבֶּען מִיט אַ מאַשִׁין דאַרְף מֶען אַכְטונְג גֶעבְּן נִישְׁט צו שְׁטאַרְק צו האַקְן דִי טְרוֹיבֶּען, (דאָס הֵייסְט נִישְׁט לאָזְן צו לאַנְג אַרְבֵּייטְן דִי מאַשִׁין, נאָר בִּיז דִי טְרוֹיבֶּען וֶוערְן אַלֶע צוהאַקְט) וַוייל דֶעמאָלְס וֶוערְט דִי זאַץ אויסגֶעמִישְׁט און מֶען קֶען עֶס נִישְׁט אָפְּטֵיילְן, און דֶער וַויין וֶועט נִישְׁט זַיין קְלאָר.

לֵייג אַרֵיין דִי צוהאַקְטֶע טְרוֹיבֶּען אִין פְּרִיזֶער אויף וֵוייניגְסְטְן צְוֵוי שָׁעָה. (אַז דִי האָסְט נִישְׁט קֵיין פְּלאַץ אִין פְּרִיזֶער אִיז דֶער פְּרִידְזִידֶער אויךְ גוט.) דאָס קאַלְט מאַכְן דִי טְרוֹיבֶּען הֶעלְפְט אַז דִי זאַפְט זאָל זִיךְ בֶּעסֶער אָפְּטֵיילְן פון דִי זאַץ.

לֵייג אַרֵיין אַ גְרויסְן זֵייעֶר, אִין אַ גְרויסְן טאָפּ, גִיס אַרֵיין דִי צוּהאַקְטֶע טְרויבֶּען אִין זֵייעֶר, און דִי זאַפְּט וֶועט אַרֵיין רִינֶען אִין טאָפּ. (און אַז דִי טְרויבֶּען זֶענֶען גֶעפְּרוּירְן, לאָז עֶס שְׁטֵיין אִין זֵייעֶר, און אַזוֹי וִוי לאַנְג עֶס צוּלאָזְט זִיךְ, וֶועט אַרויסְרִינֶען דִי קְלאָרֶע זאַפְּט.)

גִיס אָפּ דִי קְלאָרֶע טְרויבֶּען זאַפְּט, און לאָז אִיבֶּער דִי זאַץ. עֶס אִיז יֶעצְט גְרֵייט צוּ טְרִינְקֶען.

מאָסְט (טְרויבֶּען זאַפְּט) אִיז זֵייעֶר גֶעזונְט. מֶען קֶען עֶס נוּצְן אוֹיף קִידוּש.

צְוֵויי טֶעג וֶועט עֶס האַלְטְן פְּרִישׁ אִין פְּרִידְזִידֶער. אִין פְּרִיזֶער קֶען מֶען עֶס האַלְטְן וִוי לאַנְג מֶען וִויל, און עֶס וֶועט האַלְטְן פְּרִישׁ. אַז דִי לֵייגְסְט עֶס אִין פְּרִיזֶער אִין אַ גְלאָזֶערְנֶע פְלאַשׁ, דאַרְפְסְטוּ אַכְטוּנְג גֶעבְּן, נִישְׁט אָנְצוּפִילְן דִי פְלאַשׁ אִינְגאַנְצְן, נאָר דְרֵיי פֶערְטְל פוּל, און אִיבֶּערְלאָזְן גֶענוּג לֵיידִיג פְּלאַץ אִין דִי פְלאַשׁ, אַז דִי פְלאַשׁ

זאָל נִישְׁט קְראַכְן. וַוייל וֶוען מֶען שְׁטֶעלְט אַרַיין זאַפְּט אִין פְּרִיזֶער טוט זיך דאָס צושְׁפְּרֵייטְן, און אַז מֶען לאָזְט נִישְׁט קֵיין פְּלאַץ דִי זאַפְּט זאָל זיך האָבְּן ווִי צו צושְׁפְּרֵייטְן, פְּלאַצְט דִי פְלאַש. אויך זאָל מֶען נִישְׁט שְׁטאַרְק פאַרְמאַכְן דִי פְלאש. עֶס האָט זיך שׁוין גֶעטְראָפְן בֵּיי אַסאַך מֶענְטְשְׁן, אַז דִי פְלאַשׁ האָט גֶעפְּלאַצְט.

וֶוען מֶען נֶעמְט אַרויס דִי מאָסְט פון פְּרִיזֶער, אִיז נאָכְדֶעם ווִי דֶער מאָסְט אִיז אויפְגֶעלאָזְט דאַרְף מֶען דאָס אויפְשׁאָקְלֶען וַוייל אִין פְּרִיזֶער זֶעצְט זיך דאָס זִיסְקֵייט פון אונְטֶען.

דִי זאַץ וואָס בְּלֵייבְּט אונְטְן פון פְּלאַשׁ קֶען מֶען נוצְן צום באַקְן.

דִי אָפְּפאַל פון דִי טְרויבֶּען קֶען מֶען עֶסְן אַלְס אַ נאַשׁ. וֶוער עֶס האָט גֶעדולְד און צֵייט אַרויס צו נֶעמְן דִי קֶערְנְדְלֶעך קֶען נוצְן דִי אָפְּפאַל צו מאַכְן אַ גֶעבֶּעקְס.

פון דִי אָפְּפַאל קֶען מֶען מאַכְן אַ גֶעטְרַאנְק.

לֵייג צו דאָפְּלְט אַזוֹי פִּיל וואַסֶער, וְוִיפִיל טְרוֹיבֶּען אָפְּפַאל עֶס אִיז דאָ, און שְׁטֶעל עֶס צו קאָכְן צְוואָנְצִיג מִינוּט, אִין אַ גֶענוּג אַ גְרוֹיסְן טאָפּ.

וֶוען מֶען לֶעשְׁט אוֹיס דֶעם פְלַאם, קְוֶועטְשׁ אַרֵיין וַאפְּט פון אַ לִימוֹן.

לאָז דאָס אָפְּקִילְן, דֶערְנאָךְ מִיט אַ זֵייעֶר זֵיי עֶס אִיבֶּער. און דִי זַאפְּט קֶען מֶען נוּצְן צו טְרִינְקֶען. דאָס קֶען זַיין אַ גֶעשְׁמַאקֶע גֶעטְרַאנְק. (דִי אָפְּפַאל קֶען מֶען שׁוֹין אַוועֶקְוואַרְפְן אִין מִיסְט בַּארְג.)

אוֹיךְ קֶען מֶען דִי זַאפְּט נוּצְן פאַר מֵי פֵּירוֹת, צום בַּאקְן מְזוֹנוֹת.

מֶען קֶען לֵייגְן דֶעם גֶעשְׁמַאקֶען גֶעטְרַאנְק אִין פְרִיזֶער אִין אַ אֵייז הַאלְטֶער צו הַאבְן בַּא׳טַעם׳טֶע אֵייז׳עֶס.

פִּישׁ לְכָבוֹד שַׁבָּת:

8 רֶעפְּטְלֶעךְ אָדֶער צְוֵויי פִּישְׁלֶעךְ וַוייסֶע פִּישׁ (8 slices White Fish).

6 גְלֶעזֶער וואַסֶער.

2 קְלֵיינֶע לֶעפְל זאַלְץ.

3 גְרוֹיס צְוִויבְּל צוּשְׁנִיטְן אוֹיף רֶעפְּטְלֶעךְ.

1 פוּנְט מֵייעֶרְן.

לֵייג אַרֵיין אִין אַ אַכְט קְוואָרְט טאָפּ דִי וואַסֶער, צְוִויבְּל, רֶעפְּטְלֶעךְ פִּישׁ, זאַלְץ און מֵייעֶרְן.

וֶוען דאָס וואַסֶער קאָכְט, לֵייג אַרֵיין דִי גֶעפִּילְטֶע פִּישׁ אִין דֶעם זֶעלְבְּן טאָפּ. זֶעה גֶעפִּילְטֶע פִּישׁ.

לאָז קאָכְן אוֹיף אַ גְרוֹיסְן פְלאַם אַ האַלְבֶּע שָׁעָה דֶערְנאָךְ אוֹיף אַ קְלֵיינֶעם פְלאַם דְרֵיי פֶערְטְל שָׁעָה. לֶעשׁ אוֹיס דֶעם פְלאַם. נֶעם אַ גְלאָז קאַלְט וואַסֶער און גִיס אַרֵיין אִין טאָפּ. דאָס הֶעלְפְט אַז דִי פִּישׁ זאָל זִיךְ בֶּעסֶער צוּזאַמֶען האַלְטְן.

גֶעפִילְטֶע פִּיש:

1/2 1 פונְט פִילֶעי וַויְיט מִיט פֵּייק

(1 1/2 lb. white and white fillet)

7 אֵייעֶר.
2 קְלֵיינֶע לֶעפְל זאַלְץ.
1/2 גְלאָז וואַסֶער.

צומאָל דִי פִּיש.

מִיש אַלֶעס גוט צוזאַמֶען מִיט אַ בְּלֶענְדֶער אָדֶער מִיקְסֶער.

צו טֵייל דִי גֶעמאָלֶענֶע פִּיש אויף האַלְבּ.

מאַך צְוַויי לאַנְגֶע ראָלְס. מֶען קֶען מאַכְן דִי ראָלְס אַזוֹי;

(1) מֶען לֵייגְט דִי גֶעמאָלֶענֶע פִּיש אויף אַ טֶעלֶער, וואָס אִיז נאַס פון וואַסֶער, און מֶען פאָרעֶמְט דִי גֶעפִילְטֶע פִּיש עֶס זאָל זֵיין אַרום אַכְט אִינְטְשֶׁעס לאַנְג, און וִויפִיל עֶס

נֶעמְט אויף דִי בְּרֵייט צו וֶוערְן רונְדִיג. דֶערְנאָך האַלְט מֶען דֶעם טֶעלֶער אַבִּיסְל שִׁיעֶף, הֶעכֶערְן טאָפּ, און צושְׁטאַט שְׁטופְּט מֶען אַרֵיין דִי געפִילְטֶע פִּישׁ אִין טאָפּ. מִיט אַבִּיסְל פְּרַאקְטִיק גֶעלונְקְט עֶס.

אָדֶער;

(2) מֶען נֶעמְט צְוֵויי פּאַפִּירֶענֶע טֶעלֶער, פּאַר צְוֵויי ראָלְס. מאַך נאַס אַ טֶעלֶער, מִיט וואַסֶער. לֵייג אַרויף הֶעלְפְט פון דִי גֶעפִילְטֶע פִּישׁ, אויף אַ נאַסְן טֶעלֶער, דִי גאַנְצֶע לֶענְג אִינדֶערְמִיט פון טֶעלֶער. נֶעם צוזאַמֶען דִי צְוֵויי עֶקְן וואָס זֶענֶען לֵיידִיג, און צושְׁטאַט לֵייג דאָס אַרֵיין מִיטְן טֶעלֶער קאָכְן אִין טאָפּ.

אָדֶער;

(3) מֶען קֶען מאַכְן באַזונְדֶערֶע פּאַרְצִיעֶס, אָבֶער דאָס גֶעדוערְט מֶער צֵייט צו טוהְן;

שְׁוֶוענְק אָפּ אַ גְרויסְן לֶעפְל, כְּדֵי דאָס לֶעפְל זאָל זַיין נאַס;

וֶוען דִי וואַסֶער זִיד, לֵייג אַרֵיין אִין טאָפּ,

אֵיין לֶעפְל פִּיש טֵייג, אִין טאָפּ אַרֵיין. וֶוען עֶס קאָכְט זיך אָפּ וֶוערְט פון דֶעם אַ פִּיש קוגֶעל.

אֵיידֶער מֶען לֵייגְט אַרֵיין נאָך אַ לֶעפְל פִּיש טֵייג, וואַש אָפּ דאָס לֶעפְל, מִיט קאַלְט וואַסער, און לֵייג אַרֵיין אִין טאָפּ. טו אַזוֹי בִּיז דִי פִּיש טֵייג אִיז אוֹיפְגֶענוּצְט.

אָדֶער מאַכְט מֶען קְלֵיינֶע רונְדִיגֶע שְׁטִיקְלִיך גֶעפְּאָרֶעמְט מִיט נאַסע הֶענְט.

אַלֶענְפאַלְס עֶס אִיז גוט אַרֵיין צו לֵייגְן דִי גֶעפִילְטֶע פִּיש קאָכְן וֶוען דִי וואַסֶער זִיד.

עוֹף׳עֶנֶע זוּפּ לכבוד שבת:

7 גְלֶעזֶער וואַסֶער

1/2 עוֹף (chicken).

3 מֵייעֶרְן

1 פֶּעטְרִישְׁקֶע

1 צְווִיבְּל

1/8 אִינְדִּיג (turkey).

1/3 גלאָז מִילִיטְס (אַז מֶען ווִיל)

אַ 6 קְוואָרְט טאָפּ

אַז מֶען דאַרְף אָפּ פּוּצְן דֶעם עוֹף און אִינְדִיג, אִיז דאָס גוּט צוּ טוּהְן אַזוֹי;

לֵייג אַרֵיין דאָס עוֹף אִין הֵייס וואַסֶער אוֹיף 10 מִינוּט, דֶערְנאָךְ קֶען מֶען גְרִינְג אַראָפְּנֶעמֶען דִי פֶּעדֶערְן (אוֹיב ס׳אִיז דאָ) און דֶעמאָלְס קוּמְט גְרִינְג אַראָפּ דִי הוֹיט פוּן דִי פִּיסְלֶעךְ.

לֵייג אַרֵיין אִין טאָפּ, דאָס וואַסֶער און דאָס פְּלֵייש.

פּוּץ אָפּ און לֵייג אַרֵיין אִין טאָפּ דִי מֵייעֶרְן, דִי פֶּעטְרִישְׁקֶע און צְווִיבְּל.

שְׁטֶעל עֶס קאָכְן אוֹיף אַ קְלֵיינֶעם פְלאַם, צוּ גֶעדֶעקְט מִיט אַ שְׁטֶערְצְל, אִין לאָז עֶס קאָכְן 2 שָׁעָה.

לאָקְשֶׁען טֵייג:

1 אֵיי.
1 גְרויס עֶס לֶעפְל וואַסֶער.
3/4 גְלאָז ראַזֶעווע אָדֶער וַוייס מֶעהְל.

מִישׁ גוט אויס דאָס אֵיי מִיט דִי וואַסֶער. קְנֶעט אַרֵיין דִי מֶעהְל, צו מאַכְן אַ טֵייגְל.

לאָז דאָס טֵייגְל שְׁטֵיין 15 מִינוט.

לֵייג אַרויף גֶענוּג מֶעהְל אויף אַ לאָקְשֶׁען בְּרֶעט, אַז דאָס טֵייג וואָס דו וֶועלְגֶערְסְט זאָל זִיךְ נִישט צוקְלֶעבְּן.

וֶועלְגֶער אויס דאָס טֵייג, ווִי דִין דו קֶענְסְט, עס זאָל זֵיין אַ דִין קֵיילֶעכִיג בְּלֶעטְל.

לאָז דאָס בְּלֶעטְל שְׁטֵיין, בִּיז עֶס וֶוערְט אַ בִּיסֶעל האַרְטְלֶעךְ אַרום 20 מִינִיט.

דֶער נאָךְ דְרֵיי אֵיין דאָס טֵייג אַזוֹי ווִי אַ ראָלאַט.

צושְׁנֵייד אויף דִינֶע אָדֶער דִיקֶע לאָקשְׁען.

פון דֶעם וֶועט אויסְקומֶען אַרום 2 גְלֶעזֶער רויֶע לאָקֶשֶׁען.

<u>צו קאָכְן דִי לאָקְשֶׁען:</u>

שְׁטֶעל צו קאָכְן 6 גְלֶעזֶער וואַסֶער, מִיט; 1 קְלֵיין לֶעפִיל זאַלְץ.

ווען דִי וואַסֶער זיד לֵייג אַרֵיין דִי לאָקְשֶׁען אִין דֶעם קאָכֶעדִיגְן וואַסֶער.

לאָז קאָכְן אַ האַלְבֶּע שָׁעָה, אויף אַ קְלֵיינֶעם פְלאַם, דֶעק נִישט צו דֶעם טאָפּ.

זֵיי אִיבֶּער דִי לאָקְשֶׁען וְוִי לאַנְג זֵיי זֶענֶען נאָךְ הֵייס. דֶערְנאָךְ שְׁוֶוענְק אִיבֶּער דִי לאָקְשֶׁען מִיט קאַלְט וואַסֶער.

טשולענט לכבוד שבת:

5 גלעזער וואַסער.

4 ציינדלעך קנאָבל.

1/3 גלאָז אַזאָקי בונדלעך (Azuki Beans).

1/4 גלאָז ווייסע קליינע בונדלעך (navy beans).

1/4 עוף, (chicken), אויך אַ פיסל, און אַ גאָרגל.

1/8 אינדיק (turkey).

אַ 3 קוואָרטיגן טאָפּ.

לייג אַריין אין טאָפּ דאָס וואַסער.

פוץ אָפּ די קנאָבל און לייג עס אַריין אין טאָפּ.

פוץ אָפּ די עוף, דאָס פיסל, און דאָס אינדיק. אַז מען לייגט אַריין די שטיקלעך פלייש, אין הייס וואַסער אויף 10 מינוט, קען מען גרינג אַראָפּשיילן מיט אַ מעסער, די הויט פון דעם פיסל, און אַראָפּנעמען, די פעדערן (אויב עס איז פאַדהאַן), פון די הויט.

באַקוק און שווענק איבער די בונדלעך, און

לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

שְׁטֶעל קאָכְן דֶעם טאָפּ אויף אַ קְלֵיינֶעם פְלאַם.

וֶוען דאָס וואַסֶער קאָכְט לֵייג אַרֵיין אַ גֶעקְנֶעטֶענֶעם קִיגֶעל.

<u>גֶעקְנֶעטֶענֶעם קוגֶעלֶע:</u>

2/3 גְלאָז ראַזֶעוֶוע מֶעהְל (whole wheat flour).
1/4 גְלאָז (קאָרְן) אויל.
1/4 גְלאָז וואַסֶער.
1/2 קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ.

מִישׁ אַלֶעס גוט צוזאַמֶען בִּיז עֶס וֶוערְט אַ פֶּעט טֵייג׳ל.

פאָרֶעם דאָס טֵייג׳ל, צו אַ רונְדִיג לֶענְגְלֶעך קוגֶעלֶע.

לאָז עֶס שְׁטֵיין 15 מִינוּט אִין אַ טֶעלֶער, און לֵייג עֶס אַרֵיין קאָכְן אִין טְשׁולֶענְט.

פון דֶעם קוּגֶעלֶע קֶען מֶען האָבְּן 6 קְלֵיינֶע רֶעפְּטְלֶעך, אָדֶער 12 האַלְבֶּע קְלֵיינֶע רֶעפְּטְלֶעך.

דֶעס קוּגֶעלֶע אִיז זֵייעֶר בּאַ׳טַעֲם׳ט שַׁבָּת צוּם טְשׁוּלֶענְט, נאָכְדֶעם וִוי עֶס האָט זִיך גֶעוואַרֶעמְט אָדֶער גֶעקאָכְט אַ גאַנְצֶע נאַכְט.

טְשׁוּלֶענְט דאַרְף קאָכְן חאָטְשׁ אַ שָׁעָה.

עֶס קֶען זַיין אַז דאָס וואָרְט טְשׁוּלֶענְט שְׁטאַמְט פון דִי וֶוערְטֶער שׁוּל-עֶנד.

רֵייז קוגֶעל:

1/3 גְלאָז בְּרוינֶע רֵייז מֶעהְל. (צו רֵייבּ אִין בְּלֶענְדֶער 1/3 גְלאָז בְּרוינֶע רֵייז וֶוערְט דאָס רֵייז מֶעהְל.)

1 גְלאָז וואַסֶער.

1 גְרויסֶע צְוִויבְּל צושְׁנִיטְן. (אַרום אַ גְלאָז.)

1 גְרִינֶע סְקְוואַשׁ. (אַרום 2 גְלֶעזֶער).

1 קְלֵיין לֶעפִּיל זאַלְץ.

1 קְלֵיין שְׁטִיקְל שאַרְפֶע פֶּעפֶּער. (וִויפִּיל עֶס גֵייט אַרֵיין אִין אַ האַלְבּ קְלֵיין לֶעפִּיל.)

2 גְרויסֶע לֶעפִּיל אויל, אויס צו שְׁמִירְן דאָס פֶּענְדְל.

מִישׁ אַלֶעס (אויסֶער דִי אויל) גוט צוזאַמֶען אִין א בְּלֶענְדֶער.

לֵייג אַרֵיין דִי 2 לֶעפִּיל אויל אִין אַ פֶּענְדְל, דֶערְנאָך גִיס אַרֵיין דאָס קוגֶעל טֵייג אִין פֶּענְדְל.

שטעל עס באַקן אין אַ הייסן אויבען (450 גראַד), 20 מינוט.

דערנאָך מאַך קלענער דעם אויבען (300 גראַד) און לאָז באַקן נאָך 15 מינוט, אויב דער קוגעל איז שוין ברוין פון אויבן איז עס פאַרטיג. אויב עס איז נאָר ברוין פון אונטן, דריי איבער דעם קוגעל מיט אַ איבער-דרייער, און לאָז דעם קוגעל באַקן נאָך 25 מינוט.

נעם אַרויס דעם קוגעל פון אויבען און שפּריץ אָן דעם הייסען קוגעל מיט 2 גרויסע לעפּיל קאַלט וואַסער. דאָס וועט מאַכן ווייך דעם רינדל פון קוגעל.

זייער אַ באַ'טעם'טער קוגעל.

פְלוּימֶען קאָמְפּאָעט:

1 פוּנְט גֶעטְריקֶענְטֶע פְלוּימֶען.
4 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
זאַפְט פוּן אַ האַלְבֶע לִימוֹן.

שְׁטֶעל צוּ קאָכְן דִי פְלוּימֶען אִין דִי וואַסֶער אִין אַ 4 קְוואָרְטִיגְן טאָף, אוֹיף אַ מִיטֶלְגאַטוּנְג פְלאַם. לאָז עֶס קאָכְן אַ האַלְבֶע שָׁעָה.

פאַרְלֶעשׁ דֶעם פְלאַם אוּן לֵייג גְלֵייךְ אַרֵיין דִי לִימוֹן זאַפְט אִין הֵייסְן טאָף פְלוּימֶען. וֶוען מֶען לֵייגְט אַרֵיין דִי לִימוֹן וֶוען דֶער גֶעז בְּרֶענְט נאָךְ, קֶען דִי לִימוֹן אַרֵיינְגֶעבְּן אַ בִּיטֶערְן טַעַם, אִין דִי קאָמְפּאָעט.

עֶפְּרִיקַאט מִיט עֶפִּיל קָאמְפָּאָעָט:

6 עֶפִּיל.
6 גֶעטְרִיקֶענְטֶע עֶפְּרִיקַאט.
3 גְלֶעזֶער וואַסֶער.

שְׁטֶעל צוּ קָאכְן אוֹיף אַ מִיטְלְגאַטוּנְג פְלַאם, לָאז דָאס קָאכְן אַ האַלְבֶּע שָׁעָה.

עֶס אִיז פוּט צוּ צוּלֵייגְן זאַפְט פוּן אַ לִימוֹן, גְלֵייךְ נאָכְדֶעם וואָס מֶען פאַרְלֶעשְׁט דֶעם פְלַאם.

מֶען קֶען אוֹיךְ נוּצְן בּאַרֶען אַנְשְׁטאַט עֶפִּיל.

מֶעלאָנֶע קאָמְפּאָעט:

מֶען מוּז נִישְׁט אַלֶעמאָל קאָכְן קאָמְפּאָעט. מֶען קֶען צושְׁנֵיידְן רוֹיטֶע, גְרִינֶע, אָדֶער גֶעלֶע מֶעלאָנֶע, און סֶערְוִוירְן און קאָמְפּאָעט טֶעלֶער.

מֶען קֶען צושְׁנֵיידְן דִי מֶעלאָנֶע עֶרֶב שַׁבָּת, און האַלטְן אִין אַ פאַרְמאַכְטֶע פְלאַש בִּיז מֶען אִיז דאָס גְרֵייט צו נוּצְן. אַזוֹי קֶען מֶען אַרוֹיס וואַרְפְן דִי שׁאָלֶעכְטְס פאַר שַׁבָּת.

סִימָנִים לְכָבוֹד רֹאשׁ הַשָּׁנָה:

עֶס וֶוערְט גֶעבְּרֶענְגְט אִין שֻׁלְחָן עָרוּךְ הִלְכוֹת רֹאשׁ הַשָּׁנָה אַז עֶס אִיז אַ מִנְהָג בַּיי אִידְן צוּ עֶסְן רֹאשׁ הַשָּׁנָה בַּיינַאכְט פַאַרְשִׁידֶענֶע מַאֲכָלִים וואָס וֶוייזְן אוֹיף גוּטֶע סִימָנִים. עֶס אִיז אוֹיסְגֶערֶעכְנְט פַאַרְשִׁידֶענֶע מַאֲכָלִים וואָס זֶענֶען נִישְׁט פַאַר יֶעדְן בַּאקַאנְט. וֶועל אִיךְ דאָ אוֹיסְרֶעכֶענֶען דִי פאָר זאַכְן, וִוי אַזוֹי זֵיי הֵייסְן אוּן וִוי אַזוֹי דאָס צוּ צוּגְרֵייטְן. כְּדֵי וֶוער עֶס וִויל זאָל קֶענֶען מְקַיֵּם זֵיין דֶעם מִנְהָג.

רוּבְיָא (black eye peas).

סִילְקָא אִיז שְׁפִּינאַט,(spinach).

כַּרְתִי (leek).

קָרָא אִיז אַ גֶעלֶע סְקְוואַשׁ (butternut squash).

רוּבְּיָא, אִיז אַ וַויס בּוּנְדְל מִיט אַ שְׁוואַרְץ פִּינְטְל, וואָס מֶען קֶען קוֹיפְן אִין אַ נאַטִירְלִיךְ עֶסְן גֶעשֶׁעפְט (Health Food Store).

צוּגְרֵייטְן רוּבְּיָא:

לאָז וַויקְן אַ האַלְב גְלאָז בּוּנְדְלעךְ מִיט דְרֵיי גְלֶעזֶער וואַסֶער אִיבֶּערְנאַכְט אָדֶער 5 שָׁעָה.

זֵייעֶ אִיבֶּער דִי בּוּנְדְלֶעךְ און גִיס אַוֶועק דִי וואַסֶער.

קְלוֹיבּ אִיבֶּער דִי בּוּנְדְלֶעךְ. נֶעם אַרוֹיס און וואַרְף אַוֶועק דִי בּוּנְדְלעךְ, וואָס האָבְּן לֶעכֶער און זֶענֶען בְּרוֹין בֵּיי דִי לֶעכֶער, וַוייל זֵיי קֶענֶען זַיין וֶוערֶעמִיג.

שְׁטֶעל צוּ קאָכְן דִי בּוּנְדְלֶעךְ, מִיט צְוֵויי גְלֶעזֶער וואַסֶער, אוֹיף אַ מִיטְל-גאַטוּנְג פְלאַם.

וֶוען עֶס האָט שׁוֹין גֶעקאָכְט צְוואָנְצִיג מִינוּט, לֵייג צוּ אַ פֶערְטְל קְלֵיין לֶעפְל זאַלְץ. לאָז וַוייטֶער קאָכְן, בִּיז דִי וואַסֶער וֶוערְט כִּמְעַט

אִינְגאַנְצְן אויסְגֶעקאָכְט, אַרום נאָך צֶען מִינוּט.

סִילְקָא איז שְׁפִּינאָט, שְׁפִּינאָטְן זֶענֶען בְּלֶעטֶער
וואָס מֶען דאַרְף אִיבֶּערְקְלוּיבְּן פון וֶוערִים.
צוּ קאָכְן 4 בְּלֶעטְלֶעךְ סִילְקָא;
לֵייג אַרֵיין 2 גְלֶעזֶער וואַסֶער,
מִיט אַ האַלְבּ קְלֵיין לֶעפֶל זאַלְץ,
און אַ 2 קְוואָרְט׳יגְן טאָפּ.
לאָז דאָס קאָכְן אויף אַ קְלֵיינֶעם פְלאַם, אַ
האַלְבֶּע שָׁעָה.

כַּרְתִי זֶעט אויס אַזוֹי וִוי אַ גְרוֹיסֶע יוּנְגֶע
צְוִויבְּל. כַּרְתִי קֶען מֶען שְׁטֶעלְן קאָכְן אִין אַ
זוּפּ. עֶס האָט אַ עֶנְדְלִיכְן טַעַם צוּ צְוִויבְּל.
אוֹיךְ קֶען מֶען כַּרְתִי צוּשְׁנֵיידְן גאַנְץ דִין
אַזוֹי וִוי צְוִויבְּל, און בְּראָטְן אִין אַבִּיסְל אֵייל.

קְרָא איז אַ גֶעלֶע סְקְוואַשׁ.
זֶעה וִוי מֶען באַקְט עֶס אויף זֵייט 173.

אֶתְרוֹג גֶעקָאכְט אָן צוּקֶער:

עֶס אִיז אַ מִנְהָג יִשְׂרָאֵל, אַז דֶעם אֶתְרוֹג וואָס מֶען נוּצְט צוּם אֶתְרוֹג בֶּענְטְשְׁן, גְרֵייט מֶען צוּ צוּ עֶסְן אוֹיף חֲמִשָּׁה עָשָׂר בִּשְׁבַט.

מוֹצָאֵי שִׂמְחַת תּוֹרָה, וַויְיק אֵיין דֶעם אֶתְרוֹג, אִין אַ פְּלַאשׁ קַאלְטֶע וואַסֶער.

יֶעדְן צוּפְרִי גִיס אוֹיס דִי אַלְטֶע וואַסֶער, אוּן פוּל אָן דִי פְּלַאשׁ מִיט פְרִישֶׁע וואַסֶער. טוּ אַזוֹי צֶעהְן טֶעג. נָאכְדֶעם אִיז דֶער אֶתְרוֹג גְרֵייט צוּ קָאכְן.

1 אֶתְרוֹג.
1 קִיטֶען (quince apple).
6 זִיסֶע בַּארֶען (bosc pears).
8 גְלֶעזֶער וואַסֶער.
אַ טָאפּ וואָס קֶען הַאלְטֶען 4 קְווָארְט.

לֵייג אַרֵיין אִין טָאפּ דָאס וואַסֶער, אוּן שְׁטֶעל צוּ קָאכְן אוֹיף אַ פִּיצְל פְּלַאם.

נֶעם דֶעם אֶתְרוֹג און צוּשְׁנֵייד עֶס אוֹיף דִינֶע רֶעפְּטְלֶעך אִין דִי בְּרֵייט. מֶען מוּז נִישְׁט אָפְּשֵׁיילְן דִי שָׁאלֶעכְטֶס פוּן אֶתְרוֹג, נאָר נֶעם אַרוֹיס דִי קֶערְנְדְלִיך. לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

נֶעם דֶעם קִיטְן, אִין צוּשְׁנֵייד עֶס אִין דִי לֶענְג, כְּדֵי דִי זאָלְסְט דֶערְקֶענֶען נאָכ׳ן קאָכְן וֶועלְכֶעס אִיז דֶער אֶתְרוֹג. לֵייג עֶס אַרֵיין אִין טאָפּ.

לאָז עֶס קאָכְן אוֹיף אַ פִּיצְל פְּלאַם 4 שָׁעָה. דֶערְנאָך נֶעם דִי 6 זִיסֶע בּאַרֶען, און צוּשְׁנֵייד דִי בַּארְן אוֹיף קְלֵיינֶע שְׁטִיקְלִיך.

שְׁטֶעל צוּ דִי צוּשְׁנִיטֶענֶע בַּארְן אִין טאָפּ צוּ דִי אֶתְרוֹג און קִיטְן, און גִיס צוּ נאָך צְוֵוי גְלֶעזֶער וואַסֶער, און לאָז אַלֶעס קאָכְן נאָך 6 שָׁעָה, אוֹיף אַ פִּיצְל גֶעז.

גאַנְץ בַּאַ׳טַעם׳ט, אַפִילוּ עֶס אִיז גֶעקאָכְט אָן צוּקֶער.

וֶוען עֶס אִיז אָפְּגֶעקִילְט לֵייג עֶס אַוֶועק אִין פְּרִיזֶער. אַז מֶען לֵייגְט דאָס אִין אַ פְּלַאשׁ אִין פְּרִיזֶער טאָר מֶען נִישְׁט אָנְפִּילְן אִינְגאַנְצְן דִי פְּלַאשׁ, מֶען דאַרְף לאָזְן אַ פֶערְטְל פְּלַאשׁ לֵיידִיג פְּלַאץ אַז עֶס זאָל נִישְׁט פְּלַאצְן דִי פְּלַאשׁ. אויךְ זאָל מֶען נִישְׁט צוּ שְׁטאַרְק פאַרְמאַכְן דאָס דֶעקְל פוּן דִי פְּלַאשׁ.

צְוֵויי טֶעג פאַר חֲמִשָּׁה עָשָׂר בִּשְׁבַט, נֶעם אַרוֹיס דֶעם אֶתְרוֹג פוּן פְּרִיזֶער אוּן לֵייג עֶס אִין פְּרִידְזִידֶער בִּיז חֲמִשָּׁה עָשָׂר בִּשְׁבַט.

וֶוען עֶס וֶוערְט אוֹיפְגֶעלאָזְט, דאַרְף מֶען אוֹיפְמִישְׁן אַלֶעס וֵוייל עֶס זֶעצְט זִיךְ אִין פְּרִיזֶער. אַז מֶען גִיסְט אִיבֶּער דֶעם אֶתְרוֹג קאָמְפּאָטֶע אִין אַן אַנְדֶערֶע פְּלַאשׁ וֶוערְט עֶס אוֹיסְגֶעמִישְׁט. טאָמֶער מִישְׁט מֶען נִישְׁט אוֹיס נאָכְדֶעם וִוי עֶס אִיז גֶעשְׁטאַנֶען אִין פְּרִיזֶער בְּלֵייבְּט דִי גאַנְצֶע זִיסְקֵייט פוּן אוּנְטְן, אוּן דִי אוֹיבֶּערְשְׁטֶע קאָמְפּאָטֶע אִיז נִישְׁט גֶענוּג זִיס.
דֶעם אֶתְרוֹג וֶועט מֶען מִן הַסְתָּם אוֹיפֶעסְן.

אויפְגֶעשְטֶעלְטֶע בּאָרְשְט:

2 פונְט בֶּעריקְלֶעךְ (צְוִויקְל) (beets).
2 גְרויסֶע עֶס לֶעפְל זאַלְץ.
וואַסֶער
אַ פְלאַש וואָס האַלְט אַ האַלְבְּן גאַלֶען (8 גְלֶעזֶער).

רֵיינִיג אָפּ די בֶּעריקְלֶעךְ, שֵייל אָפּ, אָדֶער וואַש גוט אָפּ די שאָלֶעכְטס, און שְנֵייד אָפּ דֶעם קאָפּ און דֶעם עֶק.

צושְנֵייד די בֶּעריקְלֶעךְ אויף אַכְטְלֶעךְ, און לֵייג אַרֵיין אין די פְלאַש.

פול אָן די פְלאַש מִיט וואַסֶער.

לֵייג אַרֵיין די צְוֵויי לֶעפְל זאַלְץ.

דֶעק צו די עֶפֶענונְג פון די פְלאַש, מִיט אַ שְטִיקְל סְחורָה, און בּאַפֶעסְטִיג די סְחורָה מִיט אַ גומִי (rubber band).

שְׁטֶעל דִי פְּלַאשׁ אוֹיף אַ בַּאַקְוֶועם פְּלַאץ, נִישְׁט צוּ קַאלְט, אוּן נִישְׁט צוּ וַוארֶעם, אַרוּם 65 גְרַאד. לָאז דִי פְּלַאשׁ שְׁטֵיין צְוֵויי וָואכְן, בִּיז דִי וַואסֶער וֶוערְט צוּ אַ זוֹיעֶרְן בָּארְשְׁט.

עֶס קֶען זַיין אַז פוּן אוֹיבֶען וֶועט וֶוערְן אַ הוֹיט פוּן שִׁימֶעל, מֶען נֶעמְט אַרָאפּ אוּן מֶען וַוארְפְט אַוֶועק דָאס הֵייטְל, דָאס שַׁאט נִישְׁט פַאַרְן בָּארְשְׁט.

אַז דִי בָּארְשְׁט אִיז גֶעשְׁטַאנֶען אוֹיף אַ גֶענוּג קִיל פְּלַאץ, וֶוערְט נִישְׁט קֵיין שִׁימֶעל.

דֶער בָּארְשְׁט אִיז גֶעוֶוענְדְלֶעך אַ שְׁטַארְקֶער בָּארְשְׁט, אוּן מֶען דַארְף עֶס מִישְׁן מִיט וַואסֶער. מֶען נֶעמְט אַרָאפּ אַ גְלָאז בָּארְשְׁט אוּן מֶען גִיסְט צוּ דֶעם אַ גְלָאז וַואסֶער. מֶען פַארזוּכְט עֶס. אוֹיבּ עֶס אִיז נָאך צוּ שְׁטַארְק, גִיסְט מֶען צוּ נָאך וַואסֶער, אוֹיבּ עֶס צוּ וַואסֶערִיג גִיסְט מֶען צוּ נָאך בָּארְשְׁט.

לוֹיט וִויפִיל בָּארְשְׁט מֶען הָאט אַרָאפְּגֶענוּמֶען פוּן דִי פְּלַאשׁ (מֶען קֶען אַזוֹי אַרָאפְּגִיסְן בִּיז

הֶעלְפְט פוּנ׳ם בּאָרְשְׁט), אַזוֹי פִּיל וואַסֶער גִיסְט מֶען צוּ דִי פְלַאשׁ אוּן עֶס וֶוערְט צוּ נאָךְ בּאָרְשְׁט, בִּיז אַ טאָג אָדֶער צְוֵויי. מֶען קֶען אַזוֹי אַלְס הָאבְּן נאָךְ בּאָרְשְׁט פּאַר אַ פּאָר וואָכְן.

אַ גְלאָז בּאָרְשְׁט אִיז אַ פֵיינֶע גֶעטְראַנְק. אַ טֶעלֶער בּאָרְשְׁט מִיט קאַרְטאָפְל אִיז בּאַ׳טַעַם׳ט צוּ עֶסְן.

<u>אַ קְרֶעפְטִיג גֶעטְראַנְק, וואָס גִיבְט כֹּחַ.</u>
מֶען קֶען אוּנְטֶערְשְׁלאָגְן בּאָרְשְׁט מִיט אַ פּאָר מאַנְדְלֶען אָדֶער לְבָנָה (Cashew) נִיסְלֶעךְ. צוּ יֶעדְן גְלאָז בּאָרְשְׁט מִישׁ גוּט אוֹיס; אֵיין גְרוֹיס לֶעפְל צוּמאָלֶענֶע נִיס. מֶען קֶען אָפְּזֵייעֶן דִי בּאָרְשְׁט אַז מֶען ווִיל נִישְׁט הָאבְּן דִי שְׁטִיקְלֶעךְ פוּן דִי נִיס. אוֹיךְ קֶען מֶען עֶס טְרִינְקֶן מִיט דִי שְׁטִיקְלֶעךְ. עֶס אִיז דאָ לֵייט וואָס זֵיי פִּילְן אַז עֶס אִיז בּאַ׳טַעַם׳ט צוּ טְרִינְקֶן מִיט דִי שְׁטִיקְלֶעךְ.

עֶס אִיז דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס בּאַקוּמֶען לוּפְט (גאַז) אִין קֶערְפֶּער פוּן בּאָרְשְׁט.

<u>שומְשְמין, סֶעסֶעמי זוימֶען (hulled sesame seeds)</u>.
סֶעסֶעמי איז באַ׳טַעם׳טֶע קלֵיינֶע וַוייסֶע זוימֶען, וואָס ענטהאַלט אַסאַך קאַלְעך (calcium), און אויך אַסאַך אַנְדֶערֶע וִוייטאַמינים.

מֶען קֶען די קֶערְנְדְלֶעך עֶסְן, אַלְס נאַש.

אויך קֶען מֶען נֶעמְן אַ גְלאָז קֶערְנְדְלֶעך, אויסמִישְן מִיט 1/2 קלֵיין לֶעפְל זאַלְץ, און לֵייג עֶס אין אַ טְריקְן פֶּענְדְל און לאָז עֶס קאָכְן אויף אַ קלֵיינֶעם פלאַם, ביז עֶס הויבְּט אָן צו שְׁפְּרינְגְן. עֶס איז אַ באַ׳טַעם׳טֶע נאַש.

פון סֶעסֶעמי זוימֶען, קֶען מֶען מאַכְן אַ זֵייעֶר קרֶעפְטיגֶע מילְך.

<u>סֶעסֶעמי מילְך</u>:
1 גְלאָז וואַסֶער.
3 גְרויסֶע לֶעפל שומְשְמין, סֶעסֶעמי זוימֶען (sesame seeds),

לאָז דאָס ווייקְן איבֶּערְנאַכְט, אָדֶער אַרום זֶעקְס שָעָה.

מִיט אַ בְּלֶענְדֶער, צוּ רֵייבּ דִי גֶעוָוייקְטֶע זוֹימֶען צוּזאַמֶען מִיט דֶעם גֶעוָוייקְטֶען וואַסֶער בִּיז דִי זוֹימֶען זֶענֶען גוּט צוּרִיבְּן און גוּט אוֹיסְגֶעמִישְׁט מִיט דֶעם וואַסֶער.

זֵייעֶ עֶס אִיבֶּער. דִי זאַפְּט אִיז אַ פֵּיינֶע פאַרֶעוֶוע מִילְךְ.

מֶען קֶען דִי סֶעסֶעמִי מִילְךְ נוּצְן צוּם באַקְן.

מֶען קֶען דִי סֶעסֶעמִי מִילְךְ גֶעבְּן צוּ טְרִינְקֶען פאַר קִינְדֶער וואָס קֶענֶען נִישְׁט פאַרְדֵייעֶן קֵיין קוּא מִילְךְ. וֶוען מֶען וִויל דאָס עֶרְשְׁטֶע מאָל טְרִינְקֶען דִי מִילְךְ, זאָל מֶען דאָס פְּרוּבִּירְן מִיט זֵייעֶר וֵוייניג, אַזוֹי וִוי מִיט יֶעדֶע נֵייעֶ עֶסְן, אָדֶער טְרִינְקֶען.

דִי אָפְּפאַל פוּן דִי קֶערְנְדְלֶעךְ קֶען מֶען נוּצְן צוּם באַקְן, אוֹיף דֶעם פְּלאַץ פוּן נִיס.

מֶען קֶען עֶס אוֹיךְ אַרֵיינְלֵייגְן און טֵייג, וֶוען מֶען באַקְט בְּרוֹיט.

קאָקִיטְשָׁאַ טֵיי (kukicha tea):

קאָקִיטְשָׁאַ טֵיי האָט אַ עֶנְדְלִיכְן טַעַם צוּ קאַוֶוע (coffee). מֶען קֶען טְרִינְקֶען אַ טִינְקֶעלֶע קאָקִיטְשָׁאַ טֵיי אַנְשְׁטאָט קאַוֶוע, און צוּגִיסְן מִילְך אַזוֹי וִוי צוּ קאַוֶוע. דאָס קֶען מֶען זִיך גְרִינְג צוּגֶעוֵוינֶען צוּ טְרִינְקֶען אָן צוּקֶער.

קאָקִיטְשָׁאַ טֵיי אִיז אַ גֶעזוּנְטֶע טֵיי וואָס עֶנְטְהאַלְט אַסאַך קאַלְעך (calcium), עֶס טוּט גוּט אוֹיפְּרִישְׁן, און עֶס גִיבְּט אַמְבִּיצְיֶע, עֶס זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶׁען וואָס באַקוּמֶען אַזוֹיפִּיל אַמְבִּיצְיֶע נאָכ׳ן טְרִינְקֶען דִי טֵיי דאָס זֵיי קֶענֶען נִישְׁט שְׁלאָפְן, אוֹיבּ זֵיי האָבְּן גֶעטְרִינְקֶען דִי טֵיי, אִין דִי לֶעצְטֶע דְרֵיי שָׁעָה.

עֶס אִיז דאָ צוּ קוֹיפְן קאָקִיטְשָׁאַ טֵיי זֶעקְלֶעך (kukicha tea bags).

עֶס אִיז אוֹיך דאָ צוּ קוֹיפְן, קאָקִיטְשָׁאַ צְוֵוייגְלֶעך וואָס דאָס דאַרְף מֶען קאָכְן אַזוֹי וִוי רוֹיעֶ קאַוֶוע אִין אַ קאַוֶוע טאָפּ (coffee pot). אָדֶער קֶען מֶען עֶס קאָכְן אִין אַ טאָפּ, 6

גְלֶעזֶער וואַסֶער צוּ 2 גְלֶעזֶער צְווֵייגְלֶעךְ, מֶען לאָזְט עֶס קאָכְן 5 מִינוּט, און מֶען זֵייעֶט עֶס אִיבֶּער.

די צְווֵייגְלֶעךְ קֶען מֶען אִיבֶּערְקאָכְן אַ צְווֵיי מאָל, און עֶס וֶועט אַרוֹיסְגֶעבְּן נאָכְאַמאָל אַ טִינְקֶעלֶע טֵיי, דאָס דְרִיטֶע מאָל אִיבֶּערְקאָכְן וֶועט דאָס אַרוֹיסְגֶעבְּן אַ לִיכְטִיגֶע טֵיי.

צוּ קאָכְן אֵיין גְלאָז טִינְקֶעלֶע טֵיי, לֵייג אַרֵיין אֵיינְס מִיט אַ האַלְבְּן לֶעפְל צְווֵייגְלֶעךְ אִין אַ גְלאָז וואַסֶער, און לאָז עֶס קאָכְן 5 מִינוּט.

גֶעקאָכְטֶע קאָקִיטְשׁאַ טֵיי וֶועט האַלְטְן פְרִישׁ אַ גאַנְצְן טאָג, אַפִילוּ מֶען האַלְט עֶס נִישְׁט אִין פְרִידְזִידֶער. אִין פְרִידְזִידֶער וֶועט עֶס האַלְטְן פְרִישׁ אַ פאָר טֶעג.

קאָקִיטְשְׁאַ טֵיי אִיז זֵייעֶר גוּט פאַר קִינְדֶער. עֶס זֶענֶען דאָ מֶענְטְשֶׁען און קִינְדֶער וואָס האָבְּן הַנָאָה פוּן טַעַם דאָס עֶרְשְׁטֶע מאָל וואָס מֶען פאַרְזוּכְט דאָס, אָבֶּער עֶס זֶענֶען

דאָ, וואָס דאַרְפְן זיךְ צוּבּיסְלֶעךְ צוּגֶעוואוֹנֶען דֶערְצוּ.

מֶען קֶען מאַכְן פאַרְשידֶענֶע גֶעטְראַנְקְן פוּן קאָקיטְשְׁאַ טֵיי.

1). מִיש צוּזאַמְן 1/2 גְלאָז קאָקיטְשְׁאַ טֵיי (הֵייס אָדֶער קאַלְט) מִיט 1/2 גְלאָז עֶפִּיל זאַפְט.

2). צוּרֵייב אִין בְּלֶענְדֶער אַ גְרוֹיס לֶעפְל גֶעשֵׁיילְטֶע שׁוּמְשְׁמִין (hulled sesame seeds).
און לֵייג אַרַיין צוּ דִי גֶעמאָלֶענֶע שׁוּמְשְׁמִין אִין בְּלֶענְדֶער אַ גְלאָז הֵייסֶע קאָקיטְשְׁאַ טֵיי, און מִיש עֶס גוּט צוּזאַמְן.
מֶען קֶען אויךְ צוּ לֵייגְן אַ טֵייטְל און צוּבְּלֶענְדְן צוּ דֶעם, וֶועט עֶס האָבְּן מֶער אַ זיסְן טַעַם.

3). צוּרֵייב אִין בְּלֶענדֶער 10 מאַנְדְלֶען (almonds), אָדֶער 10 לְבָנָה נִיסְלֶיךְ (cashew nuts).
מִיש צוּ אַ הֵייסֶע גְלאָז קאָקיטְשְׁאַ טֵיי.

4). אויךְ קֶען מֶען טְרִינְקֶען קאָקיטְשְׁאַ טֵיי צוּזאַמֶען מִיט סאָי בּאָנְדְלֶעךְ (soy bean) מִילְךְ.

מאַנדלען מילך:

1 גלאָז וואַסער.
15 מאַנדלען (Almonds).

שטעל די מאַנדלען ווייקן אין די וואַסער, איבערנאַכט, אָדער ווייניגסטן פיער שעה.

מיט אַ בלענדער, צורייב די געווייקטע מאַנדלען מיט דעם וואַסער, ביז די מאַנדלען זענען גוט צוריבן, און אויסגעמישט מיט דעם וואַסער.

זייע עס איבער. דאָס אָפּגעזייעטע וואַסער איז יעצט מאַנדל מילך. די מאַנדלען מילך קען מען געבן פאַר קינדער. עס איז אַ גוטע ערזעצונג פאַר די וואָס קענען נישט פאַרדייען קיין קוא מילך.

די אָפּפאַל מאַנדלען קען מען נוצן צום באַקן.

מִילך פון בונדֶלֶעך (soy bean milk).

מֶען קֶען מאַכן בונדֶלֶעך מִילך פון סאָי בונדֶלֶעך מֶעהל.

3 גלֶעזֶער וואַסֶער.
1/8 קלֵיין לֶעפל זאַלץ.
2 גרויסֶע עֶס לֶעפל סאָי בונדֶלֶעך מֶעהל (soybean flour).
אַ טֶעפּל וואָס קֶען האַלטן 2 קוואָרט.

שׁטֶעל צו קאָכן, דאָס וואַסֶער און די זאַלץ אין טֶעפּל. וֶוען דאָס וואַסֶער זיד, לֵייג אַרֵיין אין וואַסֶער די 3 לֶעפל בונדֶלֶעך מֶעהל. מִיט אַ לֶעפל מִיש עֶס גוט אויס אין טאָפּ.

מאַך דֶעם פלאַם פּיצל, און לאָז אַזוי קאָכן אויף אַ פּיצל פלאַם, 10 מינוט. פאַרמאַך דֶעם פלאַם. דאָס איז יֶעצט בונדֶלֶעך מִילך.

עֶס זֶענֶען דאָ מֶענטשֶען און קינדֶער וואָס האָבן דאָס ליב צו טרינקֶען דאָס עֶרשטֶע מאָל וואָס מֶען פאַרזוכט די בונדֶלֶעך מִילך.

מֶען קֶען טְרִינְקֶען בּונְדְלֶעך מִילְך גֶעמִישְׁט מִיט בּאָקְסֶער מֶעהְל (Carob Powder), וואָס דאָס אִיז אַ בִּיסְל עֶנְדְלִיך אִין טַעַם און אִין אויסְזֶען ווי קאָקאו.

אויך קֶען מֶען די בּונְדְלֶעך מִילְך טְרִינְקֶען צוזאַמֶען מִיט סֶעסֶעמִי מִילְך. און צו דֶעם קֶען מֶען אויך צולייגְן בּאָקְסֶער מֶעהְל.

פון הֵייסֶע בּונְדְלֶעך מִילְך, קֶען מֶען מאַכְן בּונְדְלֶעך קֶעז (Tofu).

<u>צו מאַכְן בּונְדְלֶעך קֶעז:</u>

לֵייגְט מֶען צו צו די 2 גְלֶעזֶער הֵייסֶע בּונְדְלֶעך מִילְך, אַ קְלֵיין לֶעפְל פְּרִישֶׁע לִימוֹן זאַפְּט. מֶען מִישְׁט דאָס גוט אויס אֵיין מאָל און מֶען לאָזְט דאָס שְׁטֵיין אִין טאָפּ בִּיז עֶס ווֶערְט שְׁטִיקְלֶעך קֶעז.

ווֶען עֶס ווֶערְט אָפְּגֶעקִילְט זֵייעֶ דאָס אָפּ, (נֶעם אַ זֵייעֶר און לֵייג אַרויף אויף דֶעם

זײַער, אַ שְׁטִיקל סְחוֹרָה). דעם וואָס עס בלײַבּט אויף דעם זײַער איז יעצט בּוּנדלעך קעז.

מען קען אויך מאַכן בּוּנדלעך מילך פון סאָי בּוּנדלעך. מען דאַרף צום ערשט ווייקן די בּוּנדלעך. נעם;

1 גלאָז סאָי בּוּנדלעך (soy beans).
3 גלעזער וואַסער.
אַ פלאַש וואָס האַלט 2 קוואָרט.

לייג אַרײַן די בּוּנדלעך און דאָס וואַסער און די פלאַש. לאָז דאָס ווייקן איבּערנאַכט.

צופרי; (ווען די בּוּנדליך זענען געוואָרן אַסאַך גרעסער), גיס אַוועק דאָס וואַסער (מען קען נוצן די וואַסער צו באַגיסן בלומען). בּאַקוק און שווענק איבּער די בּוּנדלעך.

מיט אַ בלענדער, צוהאַק און צומיש די געווייקטע בּוּנדלעך. מיט 1 גלאָז וואַסער.

צו קאָכְן דִי בונְדְלֶעך נֶעם;

2 גְלֶעזֶער וואַסֶער.

דִי צוהאַקְטֶע בונְדְלֶעך.

א קְלֵיין עֶס לֶעפְל זאַלְץ.

אַ טאָפּ וואָס קֶען האַלְטְן 4 קְוואָרְט.

לֵייג אַרֵיין דאָס וואַסֶער אִין טאָפּ, און שְׁטֶעל עֶס צו קאָכְן. ווֶען דִי וואַסֶער זיד, גִיס אַרֵיין דִי צוהאַקְטֶע בונְדְלֶעך אִין טאָפּ וואַסֶער.

מִישׁ גוט אוּיס מִיט אַ גְרוֹיסְן לֶעפְל דִי בונְדְלֶעך מִיט וואַסֶער. מִישׁ בִּיז עֶס הוֹיבּט אָן נאָכאַמאָל צו זִיד'ן. דעֶרְנאָך דֶעק צו דֶעם טאָפּ מִיט אַ שְׁטֶערְצְל, און לאָז עֶס קאָכְן אוֹיף אַ גאַנְץ קְלֵיינֶעם פְלאַם צְוואָנְצִיג מִינוּט, גֶעב אַ מִישׁ יֶעדֶע פִינְף מִינוּט דֶעם טאָפּ מִיט אַ לֶעפְל, בְּשַׁעַת עֶס קאָכְט זִיך, כְּדֵי עֶס זאָל זִיך נִישְׁט צוקְלֶעבְּן צום טאָפּ.

פאַרְלֶעשׁ דאָס פֵייעֶר פון טאָפּ. זֵייעֶ אִיבֶּער מִיט אַ זֵייעֶר. דִי זאַפְט וואָס אִיז יֶעצְט

בּוּנְדְלֶעךְ מִילְךְ, אִיז גְרֵייט צוּטְרִינְקֶען.

עֶס קוּמְט פוּן דֶעם אַרוֹיס אַרוּם 3 גְלֶעזֶער בּוּנְדְלֶעךְ מִילְךְ.

דִי אָפְּפאַל פוּן דִי בּוּנְדְלֶעךְ קֶען מֶען נוּצְן צוּם בּאַקְן, אַרֵיין צוּ לֵייגְן אִין קִיכְן אָדֶער צוּ מאַכְן שְׁנִיצְל.

<u>צוּ מאַכְן שְׁנִיצְל פוּן סאָי בּוּנְדְלֶעךְ אָפְּפאַל.</u>

נֶעם 2 גְלֶעזֶער, אָפְּפאַל פוּן סאָי בּוּנְדְלֶעךְ וואָס אִיז גֶעבְּלִיבְּן פוּן מאַכְן בּוּנְדְלֶעךְ מִילְךְ.

2 גְלֶעזֶער גֶעקאָכְטֶע בְּרוֹינֶע רֵייז.

3 גְלֶעזֶער ראַזֶעוֶוע מֶעהְל (whole wheat flour).

1 גְלאָז (קאָרְן) אוֹיל.

1 גְרוֹיסֶע צְוִויבְּל צוּשְׁנִיטְן אוֹיף קְלֵיינֶע שְׁטִיקְלֶעךְ.

1 קְלֵיין לֶעפֶעלֶע זאַלְץ.

צוּמאָל דִי רֵייז, דֶערְנאָךְ מִישׁ אַלֶעס גוּט צוּזאַמֶען.

מֶען מאַכְט לאַטְקֶעס אויף אַ בֶּעקֶעלֶע אָנְגֶעשְׁמִירְט מִיט אויל. מֶען באַקְט עֶס אָף אִין אַ הֵייסְן אויבֶען 350 גְראָד, בִּיז עֶס וֶוערְט לִיכְטִיג בְּרוין, אַרום אַ האַלְבֶּע שָׁעָה.

פון דֶעם קוּמְט אַרויס אַרום צְוואָנְצִיג שְׁנִיצְל.

<u>פאַרֶעווֶע אָנְפִּילֶעכְטֶס פאַר זֶעמְל</u> פון אָפְּפאַל פון סאָי בונְדְלִיךְ.

3 גְלֶעזֶער אָפְּפאַל פון סאָי בונְדְלֶעךְ.
1 פונְט מֵייעֶרְן.
2 גְלֶעזֶער באָרְשְׁט.
2 גְרויסֶע לֶעפְל לִימוֹן זאַפְט (פון 2 לִימוֹן׳ס)
2 גְרויסֶע צְווִיבְּל.
1 קְלֵיין לֶעפֶעלֶע אַרִיגאַנאָ
בְּלֶעטְלֶעךְ (oregano leaves).
2 קְלֵיינֶע לֶעפֶעלֶעךְ זאַלְץ.

פוּץ אָפּ און צוּרֵייבּ דִי מֵייעֶרְן. אַז דו נוּצְט אַ בְּלֶענְדֶער, גִיס אַרֵיין אִין בְּלֶענְדֶער, דִי 2

גְלֶעזֶער באָרְשְׁט, אַזוֹי צוּרֵייבְּט זיך בֶּעסֶער די מֵייעֶרְן.

דֶערְנאָך מִישׁ אַלֶעס צוזאַמֶען. גִיס אַרֵיין דאָס אויסְגֶעמִישְׁטֶע רִינֶעדִיגֶע טֵייג אִין אַ בֶּעקֶעלֶע.

שְׁטֶעל עֶס באַקְן אִין אַ הֵייסְן אויבֶען 300 גְראַד, פאַר צְוֵויי שָׁעָה.

דאָס אִיז יֶעצְט זֵייעֶר אַ באַ׳טַעם׳טֶע סאַלאַט צו לֵייגְן אִין אַ ראַזֶעוֶוע זֶעמְל.

גְרינֶע קְלֶעי:

עֶס איז פאַרהאַן אַ מין צוריבֶענֶע שְׁטֵיין וואָס הֵייסְט „גְרינֶע קְלֶעי״ (green clay). מֶען קֶען דאָס קויפְן אין אַ נאַטירְלִיכֶע עֶסְן גֶעשֶׁעפְט (health food store).

גְרינֶע קְלֶעי איז אַ גְרינֶע שְׁטויבּ, וואָס מֶען מישְׁט אויס מיט וואַסֶער, וֶוען מֶען ווִיל עֶס נוּצְן. וֶוען מֶען לֵייגְט צו אֵיין טֵייל גְרינֶע שְׁטויבּ, צו אֵיין טֵייל וואָסֶער, דאָס הֵייסְט צו יֶעדֶע לֶעפְל גְרינֶע שְׁטויבּ לֵייגְט מֶען צו אַ לֶעפְל וואַסֶער. דאָס איז יֶעצְט אַ קְלֶעי זאַלְבּ.

קְלֶעי זאַלְבּ איז אַ רְפוּאָה אָנְצושְׁמירְן;
אויף בְּלאָטֶערְן,
אויף אַ בּיס פון אַ בּין,
אָדֶער אויף כְּמְעַט יֶעדֶע מין וֵוייטאָג.
אינְטֶערֶעסאַנְט איז, אַז מֶען שְׁמירְט אָן קְלֶעי אויף אַ בּיס פון אַ מאָסקיטֶע, וואָס שְׁמאַרְצְט, הֶערְט דאָס אויף צו שְׁמאַרְצְן בּיז אַ פאָר סֶעקונְדְן.

ווען מען שמירט אָן קלעי זאַלב אויף אַ ווייעדיק פּלאַץ, קען מען זען, דאָס דאָרט ווי די הויט, איז גאַנץ און געזונט, וועט זיך די קלעי זאַלב אויסטריקענען שנעל. און ווי מער ווייעדיק דאָס פּלאַץ איז וועט די קלעי זאַלב האַלטן לענגער נאַס.

ווען די קלעי זאַלב איז אויסגעטריקענט אויף די הויט, קען מען דאָס אָפּוואַשן מיט וואַרעם וואַסער. אויך קען מען לאָזן די קלעי אויסגעטריקענט אויב עס איז באַקוועם.

די קלעי זאַלב ווערט אויסגעטריקענט ווען עס שטייט, אַזוי אַז מען דאַרף נאָר מאַכן וויפיל מען דאַרף. אָבער אַז עס בלייבט איבער קלעי זאַלב קען מען אַריין לייגן נאָך וואַסער ווען מען זעט אַז די קלעי זאַלב וועט באַלד אויסטריקענען.

טֵיי:

די טֵייעֶן וואָס וֶוערְן דאָ אויסְגֶערֶעכְנְט אַלְס רְפוּאָה, דאַרְף מֶען טְרִינְקְן אָן צוקֶער צו האָבְּן רֶעזולְטאַטְן.

קאַמִילְן (Camomile), וואָס אִין טֵייל עֶרְטֶער פְּלֶעגְט מֶען דאָס רופְן באָזֶעוֶוער טֵיי, אִיז אַ באַוואוסְטֶע טֵיי וואָס וֶוערְט גֶענוּצְט אַלְס הֵיימִישֶׁע רְפוּאָה צו אַסאַך זאַכְן.

קאַמִילְן טֵיי אִיז גוּט צוּ טְרִינְקֶען וֶוען מֶען אִיז פאַרְקִילְט.

אַ קאָמְפְּרֶעס פון קאַמִילְן טֵיי אִיז גוּט צוּ צוּלֵייגְן צוּ אַ פאַרְקִילְט אויג.

קאַמִילְן טֵיי אִיז גוּט צוּ טְרִינְקֶען וֶוען מֶען האָט אַ פאַרְדאָרְבֶּענֶעם מאָגְן.

קאַמִילְן טֵיי הֶעלְפְט אַסאַך מאָל אַוֶועקְנֶעמֶען קאָפּ-וֵוייטאָג.

<u>סליפּערי עלם (Slippery Elm)</u> טיי, ווערט גענוצט אויסצוהיילן אַ לויזן מאָגן (Diarrhea).

<u>סעידש (Sage)</u> טיי, איז אַ טיי וואָס טוט אויסטרקענען, ווען מען האָט צופיל פליסיגקייט אין קערפּער.

אַז מען איז פאַרשליימט, קען סעידש טיי העלפן אויסטרקענען דעם שליים.

קאַלטע סעידש טיי איז באַוואוסט אויסצוטריקענען מאַמע מילך.

סעידש טיי איז אַ טיי וואָס האָט אַ גוטן טעם.

<u>דאַנ-דעל-יען (Dandelion)</u> טיי, איז אַ ביטערע טיי וואָס איז גוט צו טרינקען, אויסצורייניגן דאָס בלוט. אויך טוט דאָס אַסאַך מאָל אויסהיילן בלאָטערן.

דאַנ-דעל-יען טיי זאָל מען נאָר טרינקען, ווען עס פעלט אויס.